

پاکستان کا پہلا کوکننگ میگزین

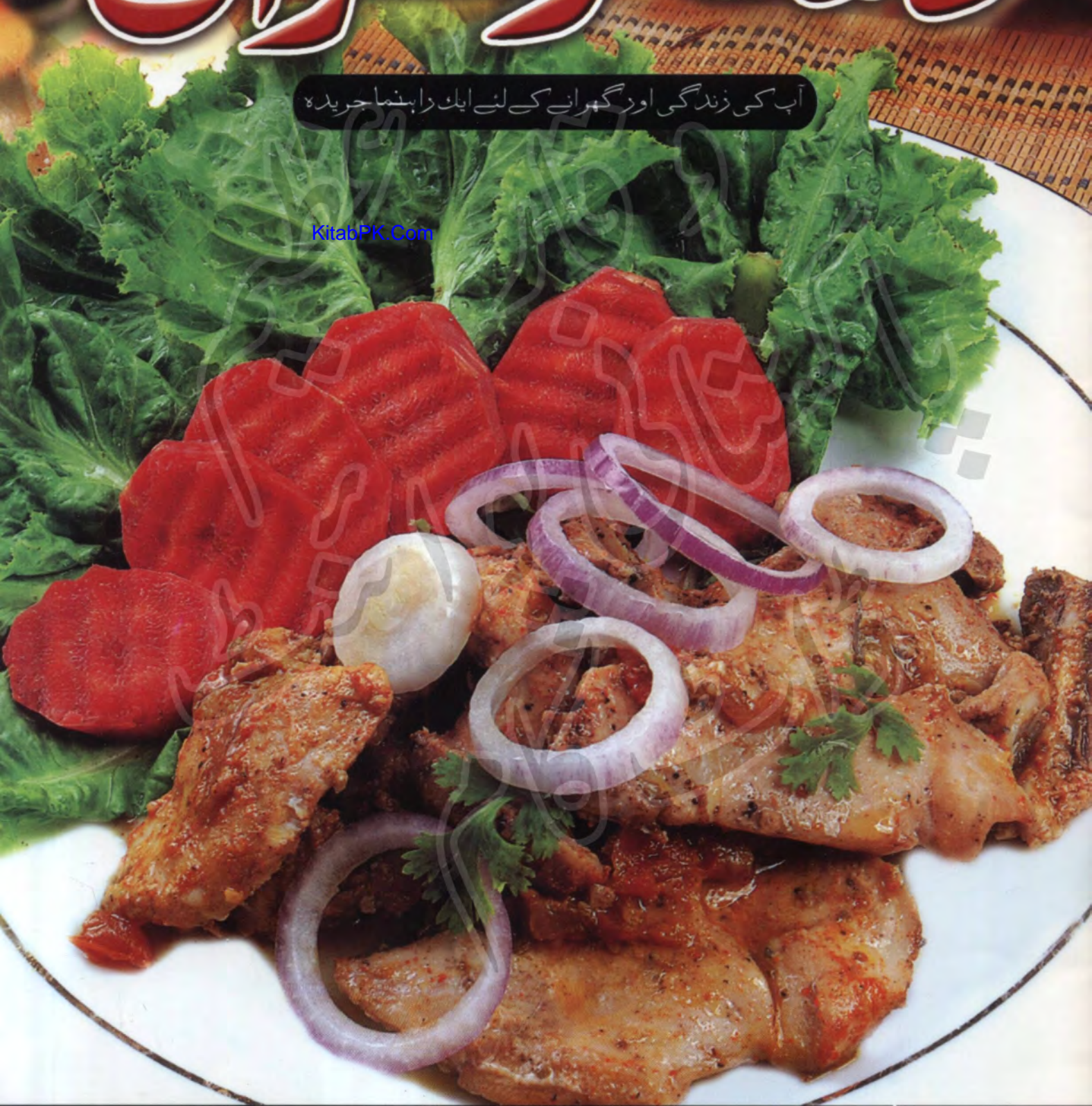
نومبر 2013

قیمت = 90 روپے

# دستِ خوران

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک ذیابیطس ماہر کے

KitabPK.Com

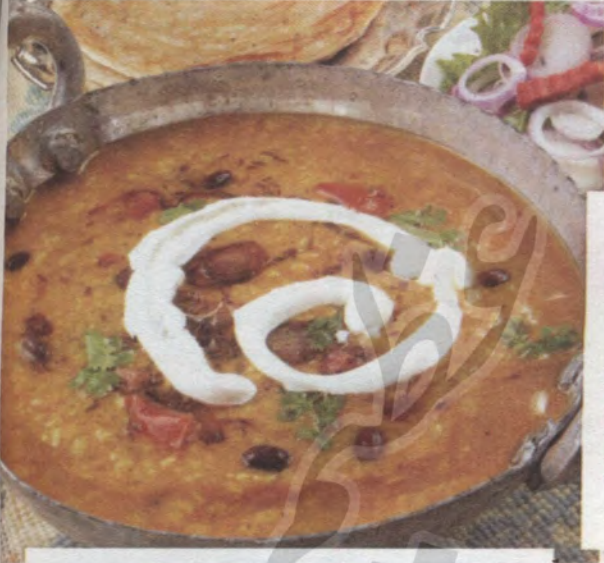


چائے چاہیے؟ ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں | ان ڈور پلانٹس | قدرت کے رنگ



# فہرست

KitabPK.Com



36



26



94



30



88

## مستقل سلسلی

- 6 ادارہ
- 8 کیا آپ نے بھی کچھ کہا ہے؟
- 10 اسلام
- 36 پکائیں/کھلائیں
- 96 ڈرامہ ریویوز
- 97 افسانہ
- 98 شاعری

## صحت عامہ

- 58 کچھ دانتوں کے بارے میں
- 86 جوڑوں کی حفاظت کریں
- 90 ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں

## کچن

- 12 Facts
- 76 چائے پیے
- 82 شخصیت شناسی بذریعہ خوراک

## ٹریینڈز

- 26 کلر فنیشن
- 66 دلکش سوئیٹرز

## گڈ کارنر

- 24 بچیوں کی پرورش
- 74 بچے کا اسکول میں داخلہ

## معاشرہ

- 20 قیادت کرنا سیکھیں
- 60 جعلی معاملوں سے ہوشیار رہیں
- 62 جھوٹ پکڑنے کے آسان طریقے

## خاص الخاص

- 28 خوش رہو، زندگی جیو
- 68 اسمارٹ فون

## سیر سہاٹی

- 94 قدرت کے رنگ، بکھرے ہیں جا بجا



## دس خصلتیں اور ولی اللہ کا درجہ!

وہ بولتے تھے تو لوگ ہمتن گوش ہو کر سنتے تھے، اُن کے ایک ایک لفظ سے دانائی اور حکمت چھوٹی پڑتی تھی۔ وہ اُن چیزوں میں سے بھی معنی اخذ کر لیتے تھے، جن کے بارے میں عام انسان سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ بات اتنی گہری ہوتی کہ سننے والا حضرت حسن بصری کی بسارت اور فہم و فراست کا دل سے قائل ہو جاتا۔ لوگ دور دور سے اُن کا وطن سننے آتے۔ کہتے ہیں کہ ایک بار اُن کی محفل میں کتے کا ذکر چھڑ گیا۔ آپ نے اس نجس جانور کے بارے میں بولنا شروع کر دیا۔ فرمایا: ”اس ناپاک جانور میں دس ایسی خوبیاں ہیں کہ اگر کوئی انسان انہیں اختیار کر لے تو ولی اللہ کے درجے پر پہنچ جائے؟“

لوگ حیران ہوئے، حضرت کی بات سمجھ میں نہ آئی۔ کسی نے بعد احترام عرض کیا: ”پر حضرت! بھلا کتے میں خوبیوں کا ولی اللہ ہونے سے کیا تعلق؟“

فرمایا: ”تعلق ہے لیکن انہیں عقل والے ہی پہچان پاتے ہیں۔ وہی سمجھ سکتے ہیں، جنہیں نور و فکر کی عادت ہوتی ہے۔“ حضرت حسن بصری کی بات پر لوگوں کا تجسس اور بڑھ گیا۔ ایک اور شخص نے کہا: ”حضرت ہمیں بھی سمجھ بتائیے۔ یقیناً آپ سے زیادہ نور و فکر کرنے والا اس زمانے میں اور کون ہوگا۔“

حضرت حسن بصری نے فرمایا: ”دس باتیں ہیں جو میں اس ناپاک جانور میں دیکھتا ہوں، مگر انہوں نے ان میں سے بہت کم ہیں جو انسانوں میں دکھائی دیتی ہیں اور جن میں ہوتی ہیں، انہیں زمانہ دیکھتا ہے، اُن کے پیچھے چلتا ہے اور انہیں عزت بخشتا ہے۔“ پھر آپ نے کتے کی وہ دس خصلتیں ایک ایک کر کے بیان کرنا شروع کر دیں۔ فرمایا:

- 1۔ وہ بھوکا رہتا ہے۔ یہ آداب صالحین (نیک لوگ) میں سے ہے۔
- 2۔ تھوڑی چیز پر قناعت کرتا ہے۔ یہ علامت صابرین (صبر کرنے والے) میں سے ہے۔
- 3۔ اُس کا کوئی مکان نہیں ہوتا۔ یہ علامت متوطنین (توکل کرنے والے) میں سے ہے۔
- 4۔ وہ رات کو بہت کم سوتا ہے۔ یہ صفت شب بیداران اور علامت متحسین (احسان کرنے والے) میں سے ہے۔
- 5۔ جب مرتا ہے تو کوئی میراث نہیں چھوڑتا۔ یہ صفت زاهدین (عبادت گزار) میں سے ہے۔
- 6۔ یہ اپنے مالک کو نہیں چھوڑتا، اگرچہ وہ اس پر بھگا کرے یا اُس کو مارے۔ یہ صفت مریدین صادقین (سچے مرید) میں سے ہے۔
- 7۔ ادنیٰ جگہ پر راضی رہتا ہے۔ یہ علامت متواضعین (صوفی لوگ) میں سے ہے۔
- 8۔ اس کی رہائش پر کوئی غالب ہو جاتا ہے تو وہ اسے چھوڑ دیتا ہے اور دوسری جگہ چلا جاتا ہے۔ یہ علامت راضین (خدا کی رضا پر راضی رہنے والے) میں سے ہے۔

- 9۔ اس کو ماریں، پھر کراؤ اسی تو فوراً آ جاتا ہے یعنی مار کا کینہ نہیں رکھتا۔ یہ علامت خاشعین (ڈرنے والے) میں سے ہے۔
- 10۔ کھانا سامنے رکھا ہوتا ہے، دور بیٹھا ہوا کھتا ہے۔ یہ علامت مساکین میں سے ہے۔

کتنے والے لکھتے ہیں کہ آپ نے جب دس باتیں پوری کر دیں تو سامنے بیٹھے لوگوں پر جیسے سکتہ سا طاری ہو گیا۔ ہر کوئی خود میں موجود برائی کا احتساب کرنے لگا۔ کینہ رکھنے والے نے کہا کہ وہ آج سے کینہ پروری چھوڑ دے گا۔ زمین پر اُترنے والے نے سوچا کہ اسے خدا کا عاجز بندہ بن کر رہنا چاہیے۔ جو قناعت پسند نہیں تھا اس نے عہد کیا کہ وہ خدا کی رضا پر راضی رہنا سکھے گا۔ سب ایک دوسرے سے ایک ہی سوال کر رہے تھے کہ کیا ایک نجس جانور اُن سے بازی لے گیا۔؟

جلد نمبر 16 - نومبر 2013ء، شمارہ نمبر 07

قیمت شمارہ: 90 روپے

مینیجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصور

اسسٹنٹ ایڈیٹر: جویریہ حنا

لے آؤٹ ڈیزائننگ: ایس ایچ۔ غوری

خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ  
”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیئر II

ایکس مینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد چیمبر، صدر کراچی

پبلشر

ریاض احمد منصور نے یقین آرت پریس (پرائیوٹ

لمیٹڈ) کراچی سے طبع کر کے دفتر ماہنامہ ”دسترخوان“ پلاٹ

نمبر C-4، 14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیئر II، ایکس مینشن،

ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

فون نمبر: 92-21-35681520-35688828

ریاض احمد منصور



# کیا آپ نے بھی کچھ کھا ہے!

دسترخوان میگزین واقعی ایک راہنما اور مکمل گھریلو جزیہ ہے۔ جس میں کچن سے لے کر تمام شعبہ زندگی سے متعلق جامع مضامین شامل کیے جاتے ہیں۔ اس مرتبہ مضامین "اپنی مدد آپ کریں، چھوٹی تبدیلی بڑے فائدے، ہاتھ دھونا بھی ایک فن ہے اور اگر آپ نانا نانی یا دادا دادی ہیں تو" ایسے لگے۔ تراکیب بھی اچھی تھیں، باربی کیوبیٹی، منن چینیوی، ہیف بالچاؤ اور بریانی مثل میں نے فرائی کیے، جس کی سب گہروالوں نے تعریف کی۔

(فروارجم۔۔۔۔۔ کراچی)



السلام علیکم!

کیسے ہیں آپ لوگ؟ جس چیز نے مجھے خط لکھنے پر مجبور کیا ہے، وہ میگزین میں پیش کی گئیں رسپیور اور ان کی پریزنٹیشن تھی۔ عید الاضحیٰ کے حوالے سے تراکیب اچھی لگیں۔ میگزین میں جیسے ایک گھاسا آگیا ہے۔ نہ صرف رسپیور بلکہ مضامین کی پریزنٹیشن بھی اچھی ہوئی ہے۔ پڑھنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں بھی اچھا لگتا ہے۔

(حراجیم۔۔۔۔۔ لاہور)

السلام علیکم!

دسترخوان میگزین کا عید الاضحیٰ شمارہ میرے ہاتھ میں ہے۔ پچھلے شماروں میں سے بھی دیکھ کر میں نے کچھ کھانے بنائے تھے اور ان کو بالکل ویسے ہی پیش کیا تھا۔ یہ بھی ایک فن ہے اور اس فن کو سیکھنے میں دسترخوان میگزین ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس مرتبہ کے مضامین بہت اچھے اور معلوماتی ہیں۔ پڑھ کر بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔

(سلسلی بی بی۔۔۔۔۔ گجراتوالہ)

دسترخوان میگزین کافی عرصہ سے زیر مطالعہ ہے۔ اسے پڑھ کر نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ کھانا بنانے کی نئی نئی تراکیب سے بھی آشنائی ہوتی ہے، جنہیں فرائی بھی کیا جاتا ہے اور گہروالوں سے داد سنبھلی جاتی ہے۔ میگزین میں شامل تمام مضامین بھی معیاری ہوتے ہیں۔

(عالیہ اسلم۔۔۔۔۔ کراچی)

ماہ اکتوبر کا شمارہ پڑھ کر اور دیکھ کر بہت اچھا لگا۔ مضامین کا انتخاب اچھا تھا اور رسپیور بھی اچھی تھیں۔ ایک گزارش ہے کہ سلاڈ کی تراکیب ایسی دیا کریں جو ہم گھر میں عام بنا سکیں اور گہروالوں کو کھلائیں۔ اس کے علاوہ کچھ چینیوں اور رائٹوں کی بھی ریکوئسٹ ہے، کہ میگزین میں ان کی تراکیب شامل کریں۔ باقی تمام رسالہ اچھا ہے۔ ہاں اس مرتبہ ٹریڈز کے صفحات بھی اچھے لگے۔

(ہاسعود۔۔۔۔۔ کراچی)

اکتوبر کا دسترخوان میگزین اچھا لگا۔ پہلی ہی نظر میں جس چیز نے متاثر کیا، وہ کھانوں کو چبانے اور پیش کرنے کا انداز ہے۔ بقرہ عید پر کھانوں کی تراکیب اچھی تھیں، جن میں سے چند ایک فرائی بھی کیں۔ میں صحت و فٹنس کے حوالے سے مضامین خاص طور پر پڑھتی ہوں، کیوں کہ بحیثیت ایک خاتون خانہ گھر کے افراد کو خیال رکھنا میری ذمہ داری ہے اور ان مضامین سے کافی مدد ملتی ہے۔ اس طرح کے مضامین زیادہ شامل کیا کریں، تاکہ عوام کو روزمرہ کے معمولات زندگی کو کچھ تبدیل کرنے میں آسانی رہے۔ میگزین ٹیم کے لیے نیک خواہشات۔ والسلام

(حمیرہ علیہ۔۔۔۔۔ فیصل آباد)

E-MAIL:  
MONTHLYDASTARKHUWAN@HOTMAIL.COM

MAILING ADDRESS:  
4-C, COMMERCIAL STREET NO. 14TH, PHASE II,  
EXT. D.H.A. KARACHI, PAKISTAN.



مرد کی ساخت کے پیش نظر ضروری ہے کہ گھر کی سرپرستی اُس کے ذمہ کی جائے اور عورت اُس کی معاون ہو۔ اگرچہ کچھ لوگ ان حقائق سے چشم پوشی اختیار کرنے پر مصر ہیں۔

### عورت اور مرد کے معنوی اقدار

قرآن مجید نے مرد و عورت کو بارگاہِ خداوندی اور معنوی مقامات کے لحاظ سے برابر شمار کیا ہے اور جنس و جسمانی اختلاف، نیز اجتماعی ذمہ داریوں کے اختلاف کو ترقی و کمال کی منزل حاصل کرنے کے لئے دلیل شمار نہیں کیا ہے، بلکہ اس لحاظ سے دونوں کو بالکل برابر قرار دیا ہے۔ اسی وجہ سے دونوں کا ایک ساتھ ذکر کیا ہے۔ قرآن مجید کی بہت سی آیات اس وقت نازل ہوئی ہیں، جس زمانہ میں متعدد اقوام عورت کو انسان سمجھنے میں ٹیک کرتی تھیں اور اس کو نفرت و ذلت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ نیز عورت کو ناگوار، انحراف اور موت کا سرچشمہ سمجھا جاتا تھا۔

دین اسلام کے ساتھ عورت کی زندگی ایک نئے مرحلے میں داخل ہوئی جو پہلے مراحل سے بہت مختلف تھی۔ یہ وہ دور تھا، جس میں عورت مستقل اور قرام انفرادی، اجتماعی اور انسانی حقوق سے فیض یاب ہوئی۔ عورت کے سلسلے میں اسلام کی بنیادی تعلیمات وہی ہیں، جن کا ذکر قرآنی آیات میں ہوا ہے، جیسا کہ ارشاد خداوندی ہے: "عورتوں کے لئے ویسے ہی حقوق بھی ہیں، جیسی ذمہ داریاں ہیں۔"

اسلام عورت کو مرد کی طرح کامل انسانی روح، ارادہ اور اختیار کا حامل سمجھتا ہے۔ اسی لئے اسلام دونوں کو ایک ہی صف میں قرار دیتا ہے اور دونوں کو "اے لوگو" اور "اے ایمان والو" کہہ کر مخاطب کرتا ہے۔ اسلام نے دونوں کے لئے تریقی، اخلاقی اور عملی پروگرام لازمی قرار دیئے ہیں۔

ارشادِ الہی ہوتا ہے: "اور جو نیک عمل کرے گا چاہے وہ مرد

# اسلام

بہت سی گزشتہ اقوام تو یہاں تک مانتی تھیں کہ خداوند عالم کی بارگاہ میں عورت کی عبادت قبول نہیں ہے۔ بہت سے یونانی عورت کے وجود کو پست و ذلیل اور شیطانی عمل جانتے تھے۔ رومیوں اور بعض یونانیوں کا یہ بھی عقیدہ تھا کہ عورت میں انسان کی روح نہیں ہوتی بلکہ انسانی روح صرف اور صرف مرد میں ہوتی ہے۔

قابل توجہ بات یہ ہے کہ کاتھولک کے عیسائی علماء اس سلسلے میں بحث و گفتگو کرتے تھے کہ کیا عورت، مرد کی طرح انسانی روح رکھتی ہے یا نہیں؟ یا مرنے کے بعد اس کی روح جاویداں ہو جاتی ہے یا نہیں؟ اور بحث و گفتگو کے بعد وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ چونکہ عورت کی روح، انسان و حیوان کے درمیان برزخ ہے، یعنی ایک حصہ انسانی روح ہے تو ایک حصہ حیوانی روح۔ لہذا اس کی روح جاویداں نہیں ہے، ہوائے حضرت مریم علیہ السلام کے۔

اسلام کو صحیح طور پر نہ سمجھنے والے افراد اعتراض کر دیتے ہیں کہ اسلام تو صرف مردوں کا دین ہے، جو رتوں کا نہیں۔ یہ بات سراسر غلط اور بے بنیاد ہے۔ اصولی طور پر اگر عورت اور مرد کے جسم اور اجتماعی ذمہ داری کے فرق کے پیش نظر اسلامی قوانین پر غور و فکر کیا جائے تو عورت کی اہمیت اور عظمت پر ذرا بھی حرف نہیں آئے گا اور اس لحاظ سے عورت اور مرد میں ذرا بھی فرق نہیں پایا جاتا۔ ویسے بھی سعادت و خوش بختی کے دروازے تو دونوں کے لئے کھلے ہیں جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "سب ایک جنس اور ایک معاشرہ سے تعلق رکھتے ہیں۔"

چنانچہ ہم یہ بات کہہ سکتے ہیں کہ عورت اور مرد کی ذمہ داریوں میں فرق ہو سکتا ہے، اُن کی سماجی ترجیحات ایک دوسرے سے الگ ہو سکتی ہیں کیونکہ دونوں کی جسمانی ساخت میں بہر حال فرق ہے، لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ عورت مرد سے کم تر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی بیٹی فاطمہ کے آنے پر کھڑے ہو جاتے، اُن کے لیے چادر بچھاتے تھے اور اپنی بیویوں سے اُن کا حسن سلوک بھی کسی سے پوشیدہ نہیں۔ آپ کے رویے سے کبھی کسی عورت کی دل فہمی نہیں ہوئی۔ گویا اسلام میں عورت اور مرد کے درمیان جو فرق نظر آتا ہے اسے معاشرتی انتظام و انصرام کو سامنے رکھ کر دیکھا جاتا ہے۔

ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان بھی ہو، اسے جنت میں داخل کیا جائے گا۔" ایسی سعادتیں دونوں صنف حاصل کر سکتی ہیں۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "جو شخص بھی نیک عمل کرے گا، چاہے وہ مرد ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان ہو، ہم اُسے پاکیزہ حیات عطا کریں گے اور انھیں ان اعمال سے بہرہ جزا دیں گے، جو وہ زندگی میں انجام دے رہے تھے۔"

گویا یہ بات طے ہو گئی کہ مرد ہو یا عورت، اسلامی قوانین و اعمال پر عمل کرتے ہوئے معنوی اور مادی کمال کی منزلوں پر فائز ہو سکتے ہیں اور ایک پاکیزہ زندگی میں قدم رکھ سکتے ہیں جو آرام و سکون کی منزل ہے۔ اسلام عورت کو مرد کی طرح مکمل طور پر آزاد سمجھتا ہے۔ جیسا کہ ارشادِ الہی ہوتا ہے کہ "ہر نفس اپنے اعمال کا پین ہے۔"

اسی طرح ایک دوسری جگہ ارشاد ہوتا ہے: "جو بھی نیک عمل کرے گا وہ اپنے لئے نئے گے گا اور جو برا کرے گا اس کا ذمہ دار بھی وہ خود ہی ہوگا۔" اسلام بغیر کسی رکاوٹ کے عورت کو اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ ہر قسم کے مالی معاملات انجام دے اور عورت کو اس سرمایہ کا مالک شمار کرتا ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "مردوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے اور عورتوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے۔"

خلاصہ یہ کہ اسلام کی نظر میں عورت معاشرہ کا ایک بنیادی رکن ہے۔ اسے ایک بے ارادہ، محکوم اور سرپرست کا تاج سمجھنا خیال خام ہے۔ تاہم اسلام نے کچھ معاملات میں عورت اور مردوں کی ذمہ داریوں کا تقسیم کر دیا ہے، تاکہ دونوں اپنے اپنے دائرہ اختیار میں رہ کر معاشرے کو درست سمت میں لے جائیں، کیونکہ ہم جس چیز کا چاہیں انکار کریں، اس حقیقت کا انکار نہیں کر سکتے کہ دو صنفوں میں جسمانی اور روحانی طور پر بہت فرق ہے۔

عورت وجود انسانی کی پیدائش کا ظرف ہے۔ جیسے کہ وہ جسمانی طور پر آنے والی نسوں کی پیدائش، تربیت اور پرورش کے لئے پیدائش کی گئی ہے، اسی طرح روحانی طور پر بھی اسے احساسات اور جذبات کا زیادہ حصہ دیا گیا ہے۔ اگر تمام تقاضات سے بے نیاز ہو کر غور کیا جائے تو یہ واضح ہو جائے گا کہ



# فوڈ Facts



جیاز کو کاٹنے پر ایک مخصوص قسم کی گیس ریلیز ہوتی ہے، جو کہ بے چینی پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے اور جب یہ گیس آنکھوں سے نکل آتی ہے تو ہمارا جسم آنسوؤں کا اخراج کرتا ہے تاکہ آنکھوں کو اس گیس کے بے چینی پیدا کرنے والے اثرات سے بچایا جاسکے۔

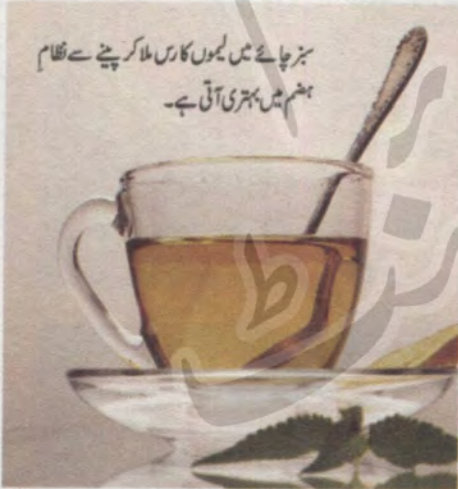


آج کے دور میں دستیاب چکن میں 40 سال پہلے پائی جانے والی چکن کے مقابلے میں 266 فیصد زیادہ چکنائی (Fats) پائی جاتی ہے، جبکہ پروٹین کی مقدار بھی 33 فیصد کم ہو گئی ہے۔



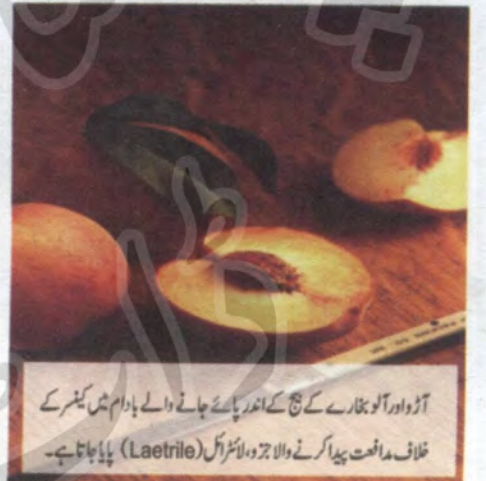
لہسن میں پائے جانے والے کیکیلز اسٹن طاقت ور ہوتے ہیں کہ اگر آپ اپنی جلد کے قریب لہسن کو کچھ دیر رکھیں تو آپ کو جلن محسوس ہوگی۔

لہسن کھانے کے بعد منہ سے نواساں ہوجا سکتی ہے کیوں کہ لہسن میں مخصوص سلفیورک ایجنٹس کے مرکبات پائے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ اچھی طرح منصاف کر لینے کے بعد بھی بدبو کا خاتمہ نہیں ہوتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ سلفیورک ایجنٹس کے کچھ اجزاء ہمارے خون میں بھی سرایت کر جاتے ہیں، جو بدبو پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔



بہتر چائے میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے نظام ہضم میں بہتری آتی ہے۔

## Eat well



آڑو اور آلو بخارے کے بیج کے اندر پائے جانے والے بادام میں کنسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے والا آڑو، لائٹریل (Laetrile) پایا جاتا ہے۔



ایک تحقیق کے مطابق بہت زیادہ تمکا دینے والی ورزش سے ہونے والے درد سے نجات دلانے کے لیے ادورک بہترین چیز ہے۔



ایک سیب میں تقریباً 130 کیلوہیز پائی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مقولہ مشہور ہے: "روزانہ ایک سیب کھائیے اور ڈاکٹر سے دور رہیں۔"



آج کل دستیاب ڈب بند غذائیں

(Processed Foods)

کول تار کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے، جو بچوں میں جلد بازی اور نرسی کی عادات پیدا کرنے کا باعث ہے۔



# دل کی حفاظت کے رنگ برنگی نسخہ

تحریر: روانیہ بٹول

روزمرہ خوراک میں مختلف رنگوں کے پھل اور سبزیوں کا استعمال دل کو صحت اور توانا رکھتا ہے۔

سلاڈ کا طریقہ ہم آپ کو بتا دیتے ہیں۔ ایک بڑے برتن میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل، آدھا چمچ شہد، آدھا چمچ نمک اور ایک چمچ چھانی چمچ کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اب اس میں چار درمیانے سائز کے نمائز (سلاٹس کر کے)، آدھی پیاز (باریک سلاٹس)، آدھا کپ دھنیا (باریک کترا ہوا) ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اب ایک پلیٹ میں پارہ اونٹریوز (ڈھائی انچ کے ٹکڑے) رکھیں اور اس پر نمائز کا تیار کردہ آمیزہ پھیلا دیں۔ مزید ڈانٹنے کے لیے اس پر خیر کا چھرا چھڑک دیں۔ لذیذ اور صحت بخش سلاڈ تیار ہے۔

## نارنجی۔۔ کیٹو، موسمی، گرہ پ فروٹ

یہ تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ کیٹو اور موسمی وغیرہ دماغ کی حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لیکن ان پھلوں میں فائبر بھی پایا جاتا ہے جو کہ لیڈرول کی سطح کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک کیٹو یا موسمی میں تقریباً تین گرام فائبر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان پھلوں میں پوناشیم بھی پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں معاونت کرتی ہے۔

## سفید۔۔ لیسن، کیلا وغیرہ

سفید رنگ کے پھل اور سبزیوں میں پولی فینول (Polyphenol) نامی ایک اینٹی آکسیڈنٹ مرکب پایا جاتا ہے، جو نہ صرف امراض قلب بلکہ کینسر سے بچاؤ کا بھی ایک موثر ذریعہ ہے۔ لیسن وغیرہ میں ایلین (Allicin) نامی ایک تیل ہوتا ہے، جو اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ انسانی جسم کو ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول سے بچاتا ہے۔ لیسن میں موجود اجزا، شریان میں جمع ہو کر دل کی بیماری کا سبب بننے والے مادوں کو سمجھنے کالتے ہیں۔ کیلے میں پوناشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول کی سطح پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈیپریشن عموماً امراض قلب کا سبب بنتا ہے اور کیلا کھانے سے ڈیپریشن کا شکار افراد خود کو بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

## ہرا۔۔ پالک، بند گوبھی، امرود وغیرہ

پالک میں ٹانٹریٹ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ پالک کے علاوہ بند گوبھی بھی دل کے لیے انتہائی مفید ہے، اس میں دل کو صحت مند رکھنے والے درجنوں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ امرود پوناشیم اور وٹامن کی سی خوبیوں سے مالا مال پھل ہے۔ اس کے بھی بے شمار فائدے ہیں، جن میں ایک کولیسٹرول کے خلاف مزاحمت ہے۔ یہ انسانی جسم میں دل کی بیماری کا سبب بننے والے کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔

## نیلا۔۔ بیویوری

بیویوری، لذیذ اور ڈانٹنے دار پھل ہے۔ حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ نیلے میں تین یا اس سے زائد بار بیویوری کھانے سے تین سال سے زائد عمر کے افراد خصوصاً خواتین میں ہارٹ ایٹک کی شرح کم ہو جاتی ہے۔

## سرخ۔۔ سیب، تربوز، پچی، نمائز وغیرہ

سرخ پھلکے والے سیب میں کیورٹین (Quercetin) اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں، جو کارڈیو-سکیولر مسائل سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب میں پیکٹین (Pectin) بھی ہوتا ہے جو LDL یعنی نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

پچی مرہار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش پھل بھی ہے، جو دل کی بیماریوں سمیت کئی امراض میں مفید ہے۔ اس میں کیلشیم اور پوناشیم کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ قدرت کا یہ انمول پھل دل کی کمزوری اور دھڑکن ایک دم تیز ہو جانے میں مفید ہے۔ یہ دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے اور انسان روزمرہ کے کام سرانجام دینے کے لیے خود کو چست محسوس کرتا ہے۔

تربوز اور نمائز لاگوپین (Lycopene) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لاگوپین ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن افراد کے خون میں لاگوپین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، ان میں اسٹروک کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں پچھین فیصد کم ہو جاتا ہے جن کے خون میں لاگوپین کی معمولی مقدار ہوتی ہے۔ دل کو مضبوط اور صحت مند رکھنے کے لیے تربوز اور نمائز کو ایک ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے۔ دونوں کو ملا کر سلاڈ بنا سیں، ڈانٹنے کا ڈانٹ اور صحت کی صحت۔!

قدرت کی یہ کائنات بے شمار رنگوں سے سجی ہے۔ یہ رنگ ہی ہیں جو ہمیں فطرت کے حسین نظاروں کا لطف دیتے ہیں۔ آسمان، بادل، درخت، پودے، پھول پتے ہر طرف رنگ ہی رنگ بکھرے پڑے ہیں۔ رنگ ہمیں اچھے لگتے ہیں، شاید اسی لیے قدرت نے پھلوں اور سبزیوں کو بھی مختلف رنگوں سے سجایا ہے۔ رنگوں کی اس کشش اور جاذبیت کا ایک طبی نقطہ بھی ہے۔ پالک سے لے کر بیویوری اور تربوز سے لے کر انٹاس تک رنگوں کی ایک قوس قزح ہے، جو اوپر والے نے ہماری زندگیوں میں بکھیر رکھی ہے۔ یہ رنگ برنگے پھل اور سبزیوں ایک طرف تو دیکھنے میں ہی ہمارے دل کو ایک لطیف احساس دیتی ہیں تو دوسری طرف ان کا استعمال بھی ہمارے دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ آج ہم آپ کو رنگوں کے لحاظ سے کچھ ایسے پھلوں اور

سبزیوں کے بارے میں بتائیں گے جو دل کو نہ صرف طاقتور اور توانا رکھتے ہیں بلکہ بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں۔ ان پھلوں اور سبزیوں کو اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنائیے کیونکہ یہ دل کا معاملہ ہے۔

## نیلا۔۔ پائٹ اپیل

پائٹ اپیل کا استعمال ہمارے ہاں دیگر پھلوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ اس کی شاید ایک وجہ یہ ہے کہ یہ ہمارے ملک میں بہت کم پایا جاتا ہے اور اصل حالت میں بھی کہیں کہیں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے ٹرن پیک ہلتے ہیں۔ پائٹ اپیل کی ایک پیالی آپ کی دن بھر کی وٹامن سی کی 100 فیصد ضرورت پوری کرتی ہے۔

وٹامن سی دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ ہمارے جسم میں موجود ان ریڈیکلز اور مالیکولز کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے، جو دل کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پائٹ اپیل میں لیوٹین (Lutein) کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ زرد رنگ کا ایک مادہ ہوتا ہے جو شریانوں کو سکڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔





استادی پیدا کرنی چاہئے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہو جائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے اردوں اور انگلیوں میں انقلاب رونما ہو گیا ہے اور جب وہ مایوسی اور محسوس کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خود استادی اور خوف کی جگہ جرأت و بے باکی کا بیج بویں گے تو وہ ایک بہت بڑی مہم سر کر لیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان ہو یا بچہ، اگر اس سے کام لیتا ہے تو آپ کو شیریں گلانی اور خوش خلقی برتی پڑے گی، کیوں کہ انسان کی فطرت وحشی، حقارت، نکتہ چینی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ مٹھی مٹھی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرأت، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابیلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی مو ہے، لیکن بد قسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور مشاک کے خلاف جبر اور زور



## ہر ایک بچہ

## خاص ہوتا ہے۔۔

سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذہنی قوتیں ست اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہوتا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگتے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوشگوار

مابوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیاں دی جاتی ہیں اور ان میں جن جن چیزیں نکلے جاتے ہیں، ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود استادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ ان کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے۔ بچے کو ہر وقت کٹھا اور ناکاہ کہنے سے وہ اس قدر بدل ہو جاتا ہے کہ آخر کار ہر شے سے بے پروا ہو جاتا ہے اور مقصد و ہر کوشش کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمت اور جرات کو ایسا جھکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کے لیے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرات دلائیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوئی ہے۔ تم اس لیے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دیکے دیکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔

والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کر سکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کر سکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرانا نہیں چاہیے۔ اس سے اس کی حوصلہ شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں وہ ہمت و جرات اور شک کی جگہ خود

ایک بچے نے کہا: ”میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اُس وقت تک میرا ساتھ دے گی، جب تک میں جوان نہیں ہو جاتا۔“ واقعی خوشی کبھی سے خریدی نہیں جاسکتی۔ یہ تو وہ دولت ہے جو نہایت چھوٹی چھوٹی باتوں اور رویوں سے حاصل ہوتی ہے۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں، برکت بھی انہی پر شمار ہوتی ہے۔ اگر تمام والدین یہ سیکھ لیں تو بچے کو خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے محبت کی جانے لگے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہو جائے۔

لیکن کس قدر انفس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست بنانے پر کی جائے تو وہ ہماری رقیبوں کے مقدمات اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بیخ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہو کر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتدا سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب دنیا کے ہر معاشرے میں کم کیا جاسکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دل جمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبائے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں دلی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بنتے ہیں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاص اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھولتا ہے اور اس کی اندرونی قابیلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔ یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ اس گھریلو فضا، بہت خوش اور بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت ہی دراصل دنیا کی اکثر مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں اور جرائم کی وجوہات ہوتی ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے فریب پذیر نصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور

” اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست بنانے پر کی جائے تو وہ ہماری رقیبوں کے مقدمات اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بیخ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہو کر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔“

بنانا ہے اور اگر ہم اس روش پر مضبوطی سے قائم ہیں تو کوئی جہنم کے ہم سے حاصل نہ کر سکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے قصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک ہوں بڑھائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔



# ” مہنگائی کا جن “

## دانش مندی سے قابو کریں۔!

میں سکتی۔ یہ نہ صرف آپ کے پیسے بچائیں گی بلکہ آپ کو نئی لذت سے بھی روشناس کرائیں گی۔ تازہ سبزی کا حرا کیا ہوتا ہے یہ تو کوئی اُن سے پوچھے جو یہ سبزیوں کھاتے ہیں۔

### گھر کے کھانے کی عادت ڈالیں!

اپنے شوہر، بھائی، بیٹے اور بیٹی وغیرہ کو گھر سے کھانا تیار کر کے دیں۔ باہر سے کھانا بہت مہنگا پڑتا ہے۔ کبھی کبھار تو خاندان کے ساتھ باہر جا کر کھانا کھانا ٹھیک ہے لیکن اسے اپنی عادت نہ بنائیں۔ اس طرح کے معمولات آپ کے بجٹ کے بہت بڑے دشمن ثابت ہوتے ہیں۔ آپ تین چار ہزار ایک وقت میں اڑا دیتے ہیں اور پھر مہینے کے آخر میں ایک ایک روپے کے لیے پریشان ہوتے ہیں۔ ایسا نہ کریں، اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔

### موسمی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال!

کوشش کریں کہ صرف موسمی پھل اور سبزیوں ہی استعمال کریں، کیوں کہ بے موسم کے پھل اور سبزیوں میں مہنگے داموں فروخت کئے جاتے ہیں۔ آپ چاہیں تو مزید وغیرہ جب سستے ہوں تو انہیں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ انہیں پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریج میں رکھا جاسکتا ہے، لیکن سبزیوں کے بعد یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ ہمیشہ سبزیوں موسمی ہی استعمال کریں۔ اس سے بھی اچھی خاصی بچت ہو سکتی ہے۔

### مہمان داری اور گھر پر تیاری!

اگر ہاتھ میں پیسے ہوں تو مہمانوں کی آمد ناگوار نہیں گزرتی۔ اس کے باوجود کچھ باتوں پر عمل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ مثال کے طور پر بازار سے مہنگے اسٹیکس خریدنے کے بجائے انہیں گھر میں بنائیں۔ مہمانوں کی آمد پر مہنگے سافٹ ڈرکس کے بجائے لیٹوں کا شربت یا کوئی اور شربت پیش کیا جاسکتا ہے۔

گھر میں رول، سو سے، ہیز اور کباب وغیرہ بنا کر رکھیں۔ اگر آپ کے مہمان کھانے پر آرہے ہیں تو مٹازن بجٹ بناتے ہوئے سبزی اور گوشت کی ایک سے دو ڈشیں تیار کریں۔

چینی، سلاوا اور لیسے سے کھانے کو پرکشش بنائیں۔ اس طرح چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کر کے مہنگائی کے جن کو گھر پر ہی کچھ حد تک اپنی بھمداری سے قابو کیا جاسکتا ہے۔



ذکی طرح چار پانچ سو روپے بچانے ہیں۔ آپ کی تنخواہ جتنی بھی ہو، اس میں آپ نے یہ طے کر لینا ہے کہ جو آپ نے بچت کرنی ہے وہ آپ کی تنخواہ کا حصہ ہی نہیں۔ یہ بس ایسا ہی ہے جیسے کسی نے آپ کے پاس امانت رکھوا دی ہے، جس کو ہاتھ نہیں لگانا۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے بعد آپ کسی بھی اچانک آنے والے اخراجات سے اچھی طرح اور آسانی سے نمٹ لیں گے اور کسی کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت بھی نہیں آئے گی۔

### مہنگے میں ایک بار خریداری!

سبزیوں کی قیمتیں تیزی سے اوپر بڑھتی رہتی ہیں۔ خاص طور پر پیاز، ٹماٹر اور الو وغیرہ۔ کوشش کریں کہ بیٹے میں ایک بار جمعہ بازار یا اتوار بازار سے خریداری کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ بھلا کچھ بچے آیا ہوا ہے تو ایک ساتھ خریداری کر لیں۔ خاص طور پر ٹماٹر وغیرہ، کیونکہ یہ سبزی 10 تو سبزی 80 روپے کلو ملنے ہیں۔ جب ٹماٹر کی قیمت کم ہوتی تو انہیں زیادہ مقدار میں خرید کر محفوظ کر لیں۔

### دو وقت کا کھانا ایک ساتھ!

دو وقت کا کھانا کھانے سے خاطر خواہ بچت ہو سکتی ہے۔ دن کے وقت جو کھی گوشت یا دال بنائیں، صبح کو اسے چاولوں یا روٹی کے ساتھ استعمال کریں۔ کہتے ہیں کھانا پیاس نے دیکھا، لیکن پہنا سب دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کبھی اچھا کھائیں ہی نا، لیکن ضروری نہیں کہ ہر کھانے میں گوشت کی ایک ڈش موجود ہو۔ آپ سبزی کھانے کی بھی عادت ڈالیں۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے بہتر ہیں بلکہ نہ پناستی ہوتی ہیں اور اس سے اچھی خاصی بچت ہو سکتی ہے۔

### سبزیوں گھر پر اگائی جاسکتی ہیں!

پودینہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیٹوں اور توری سمیت کئی سبزیوں گھلوں میں با آسانی اگائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح ذرا سی محنت سے ماہانہ بڑی رقم بچائی جاسکتی ہے اور خاص طور پر اگر آپ کے گھر میں کوئی کھاری ہے، یا اتنی جگہ ہے تو اس سے بہتر کوئی اور چیز ہو ہی

اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور میں ہر آنے والا دن پہلے دن کے مقابلے میں عام آدمی پر بھاری گزر رہا ہے۔ ہر دن کا سورج پہلے سے زیادہ مہنگائی کی تہاتز لیے طلوع ہوتا ہے، لیکن بد قسمتی سے

تنخواہ دار طبقے کی تنخواہیں یا تو سال یا تو سال ہا سال نہیں بڑھتی ہیں تو مہنگائی کے تناسب سے نہیں بڑھتی۔ نتیجہ کیا ہوتا ہے کہ لوگوں کے اخراجات اُن کی آمدنی کی چادر سے بڑھنے لگتے ہیں اور مہینے کی آخری تاریخوں میں نوبت دوسروں کے آگے ہاتھ پھیلانے کی آجاتی ہے۔ ایڈوانس تنخواہ کے مطالبے ہونے لگتے ہیں۔ مگر میں لڑائی جھگڑے کی نوبت بھی آجاتی ہے۔ اس دوران اگر کسی عزیز کی شادی آجائے، کہیں آنا جانا پڑ جائے تو ایسی صورت حال اور پریشان کن ہوتی ہے۔ آدمی کو سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ کرے تو کیا کرے، مگر یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے اکثریت اپنی زندگی میں مصوبہ بندی کی ضرورت ہی محسوس نہیں کرتی۔ جب تک سر پر سے پانی نہیں گزرتا ہم کسی چیز کی حساسیت اور اُس مسئلے کی گہرائی کا اندازہ ہی نہیں لگاتے۔ ہم آئندہ پیش آنے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے پہلے سے کوئی طور پر تیاری نہیں ہوتے۔ چلیں ہم آپ کو آج کچھ موٹی موٹی باتیں بتاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے سارے مسائل کا حل نہ ہوں لیکن اگر تذبذب کی جائے تو نقد کو بدلا جاسکتا ہے۔ ہم چاہیں تو اپنی فہم و فراست کو استعمال کر کے مہنگائی کے ناگ زاہر کی حد تک کم کر سکتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اچانک مہمان آنے کی صورت میں جو ہمارے ہاتھ پاؤں چولنے لگتے ہیں، اُس سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

### بچت کی عادت ڈالیں!

ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے لیے گھسا پٹا جملہ ہو، لیکن یقین جانیں یہ انتہائی کارآمد خبر ہے۔ بچت میں وقتی مشکل لگتی ہے لیکن یہ بڑی مشکل کا حل ثابت ہوتی ہے۔ آپ نے خود سے طے کر لینا ہے کہ ہر مہینے کچھ بچھی ہو جائے، آپ نے کسی



### مچھلی کا استعمال اور دل کا دورہ:

ہر ہفتے میں دو تین مرتبہ مچھلی کھانے والے افراد میں دل کے دورے کا امکان اُن لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے، جو ہر ہفتے صرف ایک بار یا بالکل ہی مچھلی نہیں کھاتے۔ یہ نتیجہ طویل تجزیاتی مطالعات کے نتیجے میں سامنے آیا۔ ان طبی مطالعات میں سے ہر ایک میں عام لوگوں سے یہ پوچھا گیا تھا کہ وہ ہر ہفتے یا ہر مہینے میں باہم کتنی بار مچھلی کھاتے ہیں۔ طبی ماہرین نے ایسے افرادی صحت کا چار سال سے لے کر تین برس تک کے عرصے تک مسلسل ریکارڈ رکھا تھا۔ اس کا مقصد یہ پتہ چلانا تھا کہ ان زیر مشاہدہ افراد میں دل کے دورے کا امکان کتنا ہوتا ہے یا اگر وہ کسی طرح کے ہارٹ اسٹروک کا شکار ہوتے ہیں تو کن حالات میں۔

اس تجزیاتی جائزے کے لیے جن تحقیقی منصوبوں کے نتائج کو پرکھا گیا اور اُن کا موازنہ کیا گیا، وہ امریکہ کے علاوہ مختلف یورپی ملکوں، جاپان اور چین میں مکمل کیے گئے تھے۔ اس طرح ان میڈیکل ریسرچ منصوبوں کے تحت ماہرین نے تیس برس کی عمر سے لے کر ایک سو تین برس تک کی عمر کے چار لاکھ سے زائد انسانوں کا مسلسل مشاہدہ کیا تھا اور نتائج کے مطابق ایسے افراد میں، جو قدرے زیادہ مچھلی کھاتے تھے، مچھلی نہ کھانے والوں یا بہت کم مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا امکان بارہ فیصد کم تھا۔

کیوں کہ مچھلی کسی بھی انسان کی خوراک میں غذائیت سے بھرپور عناصر یعنی اومیگا تھری پیدا کرنے کی وجہ بنتی ہے، یہی وجہ ہے کہ زیادہ مچھلی کھانے والوں میں دل کے دورے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

### مچھلی کے بکر کے تیل (Cod Liver Oil) کے فوائد:

مچھلی کے بکر کا تیل جو کا ڈیور آئل (Cod Liver Oil) کہلاتا ہے، گھٹیا کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس سے شریا نہیں بھی صاف اور کھلی رہتی ہیں، جس کے نتیجے میں دل صحت مند رہتا ہے۔ مچھلی کا تیل جوڑوں کے دروی بھی دوا ہے۔ ایک چائے کا چمچ صبح یا رات کو استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ مچھلی کا تیل خون کی شریاوں کی دیواروں کو کور کاٹوں سے بچاتا ہے، کیونکہ ان ہی مقامات پر کوئلہ شریل جمتا ہے اور دوران خون کی راہ روک لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی میں ایسے بہت سے اجزا موجود ہیں جو صرف مچھلی کے استعمال سے ہی جسم کو مہیا ہوتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی دوسری سمندری غذا استعمال کر لی جائے تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ جھینگے کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے کیوں کہ جھینگوں میں کوئلہ شریل کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

### دوران حمل مچھلی کے فوائد:

ایسی خواتین جو دوران حمل مچھلی کھائیں یا ش آئل استعمال کریں، اُن کے بچوں کی دماغی نشوونما بہتر ہوتی ہے اور بہت سے مسائل اور امراض سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

### مچھلی اور ذیابیطس کے مریض:

ذیابیطس کے مریضوں میں خون کی چھوٹی اور بڑی تالیوں میں خرابی سے کئی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں، جن میں آنکھوں اور گردوں کی بیماری کے ساتھ



جاپانی دنیا میں وہ واحد قوم ہے، جن میں سے اکثر کی عمریں سو سال یا اس سے زیادہ ہوتی ہیں۔ اس حوالے سے بہت باتیں ہوئیں کہ آخراں کی وجہ کیا ہے؟ ان کے جنرل میں لمبی عمر کا راز پنہاں ہے یا کچھ اور معاملہ ہے اور جب تحقیق ہوئی تو معلوم ہوا کہ جاپانیوں کی عمروں کا تعلق ہے براہ راست اُس خوراک سے جو وہ استعمال کرتے ہیں۔ جاپان میں لوگوں کے سو سال تک زندہ رہنے کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنی خوراک کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور دنیا کی دیگر قوموں کے مقابلے میں زیادہ بہتر طور پر جانتے ہیں کہ کون سی غذا کب اور کتنی اہم ہے؟ یہاں سوال یہ ہے کہ آخر جاپانی ایسا کیا کھاتے ہیں کہ اُن کی عمریں اتنی طویل ہوتی ہیں۔ جاپانی لوگوں کی اکثریت ہفتے میں ایک بار مچھلی کا استعمال کرتی ہے۔

دائیں بھی اُن کی خوراک کا لازمی حصہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح سویا اور بزیوں جاپانی شوق سے کھاتے ہیں۔ یہی نہیں جاپان میں گویا (Goya) نامی بزی بہت زیادہ کھائی جاتی ہے، حالانکہ اُس کا ذائقہ نسبتاً تلخ ہوتا ہے، لیکن مطالعات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال سے خون میں شوگر کی مقدار کنٹرول میں رہتی ہے۔ اس کے علاوہ جو سب سے اہم بات یہ ہے کہ جاپانیوں کی غذا کا ایک بڑا حصہ سمندر سے آتا ہے، یعنی سی فوڈ۔ جس میں مچھلی کا نمبر سب سے پہلے آتا ہے۔ چلیں آج ہم اسی مچھلی کے فوائد کا ذکر کرتے ہیں، جس کے بارے میں عام خیال ہے کہ جاپانیوں کی لمبی عمر کا راز دراصل مچھلی کھانے میں مضمر ہے۔

### عمر بڑھانے میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی اہمیت:

چکنائی والی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور مچھلی کے استعمال سے عمر طویل ہو سکتی ہے اور امراض قلب کی وجہ سے اموات کے خدشات ایک تہائی سے بھی زیادہ کم ہو سکتے ہیں۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ جن

لوگوں کے خون میں بڑی مقدار میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے، اُن کی عمر دیگر عام لوگوں کے مقابلے میں تقریباً ڈھائی سال زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ مچھلی کو ہمیشہ ہی صحت مند غذا تصور کیا جاتا رہا ہے، لیکن خون میں اومیگا تھری کی سطح اور ضعیف العمری میں اموات کے تجربے سے بھی یہ بات ثابت ہوئی ہے۔

### ڈپریشن سے نجات اور یکسوئی کے حصول کے لیے مچھلی کا استعمال:

تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اومیگا 3 سے ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور کسی چیز کو یاد کرنے اور الفاظ کے ذخیرے میں اضافہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جن ملکوں میں زیادہ مچھلی کھائی جاتی ہے، وہاں ڈپریشن کی شرح میں بھی کمی پائی گئی ہے۔ مچھلیوں کی مختلف اقسام کو بدل بدل کر استعمال کرنا چاہئے تاکہ اُن سے حاصل ہونے والے اجزا کا بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکے۔

# مچھلی کا استعمال

## اور لمبی عمر

ساتھ دل کے دورے اور فالج وغیرہ جیسی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں اچھے کوئلہ شریل یا ایچ ڈی ایل کا لیول کم ہو جاتا ہے اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دوسری قسم کے مریضوں میں ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کی بیماری بھی عام ہے۔ اسی لیے اس بیماری میں 3 سے 4 گرام فش آئل روزانہ استعمال کرنے سے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار 50 تک کم ہو جاتی ہے۔ فش آئل کے استعمال سے دل کی بیماری سے بچتے ہونے کے علاوہ بلڈ پریشر کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہفتے میں کم از کم دو سے تین بار مچھلی کھانی چاہئے۔ ایک ریسرچ کے مطابق فش آئل کے استعمال سے ذیابیطس کے مریضوں میں سوزش والے نیکیلی کم ہو جاتا ہے اور اچھے کوئلہ شریل میں اضافہ ہوتا ہے۔



# نیند ہو رات کی

## تو فکر کریں کس بات کی

قدرت نے رات کی نیند میں بیش بہا نعمتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ بلاوجہ رات دیر تک جاگنا اور صبح دیر تک پڑے سوتے رہنا کئی جان لیوا بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

والے افراد کی دماغی صحت متاثر ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے یہ بات پیش نظر رہے کہ نیند کی ضرورت انفرادی بھی ہوتی ہے۔ بعض افراد رات میں چار پانچ گھنٹے سو کر بھی نیند پوری کر لیتے ہیں، لیکن ایسے لوگ بہت کم ہیں۔ عام انسان کو رات کی کم از کم سات گھنٹے کی نیند ہی درکار ہوتی ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ نیند کی طوالت سے زیادہ اس کے معیار کی اہمیت ہے۔ سوتے کے دوران اگر بار بار نیند چاٹ ہوتی ہے تو پھر دن بارہ گھنٹوں کی نیند بھی کافی ٹھہرتی ہے۔ صحت مند رہنے کے اہم ترین اصولوں میں سے ایک بھر پور نیند کا اہتمام ہے تاکہ آپ کے جسم کو آسودگی اور ذہن کو توانائی مل سکے۔ نیند کی کمی کا سب سے زیادہ اثر ہمارے جسم کی قوت مدافعت پر ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام اسی وقت بہتر ہوگا جب ہماری نیند مکمل ہوگی۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اچھی غذا کے استعمال اور باقاعدگی سے ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے، جو بھر پور نیند سے محروم ہوں۔

کہتے ہیں بلب کی ایجاد کے بعد دنیا میں نیند کی اوسط میں کمی آتی چلی گئی۔ آج ہم جس دور میں جی رہے ہیں، اس میں ٹی وی، پھر ٹیکسٹ اور اب انٹرنیٹ اور موبائل فون نے راتوں کی نیند میں اڑا کر رکھ دی ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات بھی رات دیر سے شروع ہوتی ہیں۔ سماجی اور تفریحی سرگرمیاں بھی رات کو انجام دی جاتی ہیں۔ بڑوں کے ساتھ بیٹے بھی اب رات جگنے کے عادی بن گئے ہیں۔ رات گئے تک جاتے رہتے ہیں اور صبح اسکول میں اوجھتے رہتے ہیں۔

### دواؤں کا استعمال نقصان دہ

نیند انسانی زندگی میں معمول کا ایک حصہ ہے۔ تاہم ہم میں سے اکثر لوگ ایسے ہیں جنہیں زندگی کسی نہ کسی حصے میں نیند سے محرومی کا سامنا کرنا پڑا ہوگا۔ اس صورت حال کو بے خوابی (Insomnia) کہا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے۔ وہ بھی اُس وقت جب ہم نگر مند ہوں،

کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات نصف رہ جاتے ہیں۔ رات کی پرسکون نیند لمبی عمر کی بھی ضمانت ہے۔ نیند کی کمی سے بلڈ پریشر اور خون میں گلوکوز کی سطح ناہموار ہو جاتی ہے، جوشر یا لوں کی تنگی کا باعث بنتی ہے۔ سات گھنٹے کی نیند انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند رکھتی ہے۔ طبی ماہرین بھر پور نیند کو درست فیصلوں کے لیے بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ نیند پوری نہ ہو تو مسائل پریکٹوٹی کے ساتھ توجہ دینے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ موجودہ دور میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت سے آگاہ نہیں ہے اور رات دیر تک جاگنے کو وہ قابلِ فخر کارنامہ قرار دیتے ہیں۔ کوئی تفریح کے لیے دیر تک جاگتا ہے تو کوئی پیرہ کمانے کی دھن میں اپنی نیند برباد کر رہا ہے۔ بعض لوگوں کو اپنی مسرور فہمیاں یا ذمہ داریوں کے بوجھ کی وجہ سے پورا پورا ہفتہ رات کی بھر پور نیند کا موقع نہیں ملتا۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ کم از کم چھٹی والے دن اپنی ہفتے بھر کی نیند پوری کر لیں۔ یاد رکھیے انسان اگر گورنہ سوتے تو پھر رفتہ رفتہ اس کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں سونے لگتی ہیں۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ رات کی پرسکون نیند سے موٹاپے سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ موٹاپے کے امکانات کی وجہ سے پتہ چلی کہ نیند کی کمی سے جسم میں ایسا ہارمون خارج ہوتا ہے، جو بھوک بڑھاتا ہے اور زیادہ غذا کے استعمال سے موٹاپے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے کی نیند صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ رات کو پانچ گھنٹے یا اس سے کم سونے



تحریر: حرم فاطمہ

اللہ تعالیٰ نے رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کے بے شمار فائدے ہیں۔ مگر ہم آج کی تیز رفتار دنیا میں فطرت کے اصول کے برعکس جی رہے ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا اور دوپہر تک بستر پر پڑے رہنا ہم میں سے بہت سوں کا معمول بن گیا ہے اور نوجوان نسل میں تو یہ خرابی بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ رات کی نیند اپنے اندر ذہنی اور جسمانی صحت کے خزانے سمیٹے ہوئے ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے سونے سے دل





## نیند کی کمی کے نقصانات

- چوبیس گھنٹے میں سات گھنٹے سے کم سونے والی خواتین میں بڑھاپے کے آثار بہت تیزی سے نمایاں ہونے لگتے ہیں، خاص طور پر ان کی جلد پر نیند کی کمی کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔
- نیند پوری نہ لینے سے انسان کھانے کی طرف مائل ہوتا ہے اور نتیجتاً اس کے وزن میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔
- اگر انسان کم نیند لے تو اس کے دماغ میں موجود قوت فیصلہ والے خلیوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔
- نیند کی کمی ڈپریشن کا بڑا سبب ہے۔ نفسیاتی الجھنوں کا ایک بڑا سبب نیند کی کمی بھی ہے۔
- کم خرابی کے شکار نوجوانوں میں خودکشی کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔
- سونے میں بے قاعدگی سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور دل کے امراض سمیت دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
- رات دیر تک جاگنے والے بچے کم ذہن ہو جاتے ہیں اور ان کا آئی کیو لیول کم جاتا ہے۔ یہ صورتحال ان کی زندگی بھر کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔
- نیند پوری نہ ہونے کے باعث یادداشت متاثر ہوتی ہے اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔
- نیند کی کمی کے شکار لوگوں میں ذیابیطس، ڈپریشن، بلند فشارخون اور دل کی بیماریاں ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔
- نیند کی کمی کا شکار لوگ توانائی میں کمی، طبیعت میں چڑچڑاہٹ اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہیں۔
- ایسے لوگ کسی بھی کام پر ٹھیک طرح توجہ نہیں دے پاتے اور کام کے اوقات کار میں طبیعت میں سستی بھی محسوس کرتے ہیں۔
- بھرپور نیند نہ لینے والے افراد میں عام لوگوں کی نسبت جگر کے امراض پیدا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ہمیں کوئی پریشانی لاحق ہو یا کسی رنج و غم کی کیفیت کا سامنا ہو۔ لیکن کچھ دنوں بعد معاملہ خفنا پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور ہم معمول کے مطابق سونے لگتے ہیں۔

ہم کچھ دنوں سے ایسے محسوس ہیں جن کے لیے بے خوابی ایک مرض بن جاتی ہے اور اس سے نجات کے لیے وہ مختلف ادویات کا استعمال کرتے ہیں، جن کے سائیڈ ایفیکٹس بھی ہوتے ہیں۔ انسانی جسم رفتہ رفتہ ان ادویات کا عادی ہو جاتا ہے، جس کے بعد ان ادویات کی مقدار بڑھانا پڑتی ہے اور انسان زندگی بھر کے لیے ان کا محتاج ہو کر رہ جاتا ہے، کیوں کہ یا ایس فیصد لوگوں کا کہنا ہے کہ نیند کی گولیوں کے استعمال سے ان کی نیند میں مزید کمی واقع ہوتی ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ خواب آور ادویات کا استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ اگر خدا نخواستہ آپ اس کے عادی ہو چکے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آہستہ آہستہ اس کی مقدار کم کر دیں۔ بعض صورتوں میں ادویات کم کرنے والی گولیاں (Antidepressants) مددگار ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن یہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ہمارے ہاں میڈیکل اسٹور سے بغیر نسخے کے دو انہیں خریدنے کا رجحان عام ہے۔ ہلکی پھلکی بیماری کی صورت میں میڈیکل اسٹور پر جا کر کھڑے ہو جاتے ہیں اور کیسٹ کو مرض بتا کر دوائے لیتے ہیں۔ یہ خطرناک رجحان ہے۔ نیند کی کمی کا شکار لوگوں کو کیسٹ عموماً ناز و کام کی دوا پکڑا دیتا ہے۔ یہ وقتی طور پر تو کارآمد ثابت ہوتی ہیں لیکن اگلی صبح آپ پر فنون کی طاری رہتی ہے اور طبیعت میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کوئی بھی دوا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ خریدیں۔

### نیند کیسے لائیں؟

☆ صبح بیدار ہونے کا ایک وقت مقرر کر لیں۔ رات چاہے آپ کتنی ہی دیر سے کیوں نہ سوئے ہوں، صبح جلدی اٹھ جائیں۔ دو چار روز تک صبح جلدی اٹھنے سے آپ کو رات کو جلد نیند آنے لگے گی۔

☆ لمبے عرصے کے لئے نیند کو نظر انداز مت کیجئے۔ اس وقت سونے کی کوشش کریں جب نیند آنے لگے۔ ایک معمول بنائیں کہ روزانہ ایک ہی وقت پر بیدار ہوں، چاہے آپ تھکے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں۔

☆ کھینچن جسم میں چائے یا کافی پینے کے کئی گھنٹے بعد تک موجود رہتی ہے۔ سہ پہر کے بعد چائے یا کافی نہ پئیں۔ اگر آپ شام کے وقت کوئی گرم مشروب چننا چاہیں، تو دودھ یا کسی بڑی بوتلی سے نکالا ہوا مشروب پئیں، جس میں کھینچن شامل نہ ہو۔

☆ اگر آپ کو نیند نہیں آ رہی تو اٹھ کر کوئی ایسا کام کیجئے، جس سے آپ کو سکون ملتا ہے۔ مثال کے طور پر پڑھنا، ٹی وی دیکھنا یا ہلکی موسیقی سننا۔ کچھ ہی دیر میں آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے اور نیند آ جائے گی۔

**بے خوابی (Insomnia) سے بچنے کے لیے!**

☆ بلاوجہ رات دیر تک نہ جاگیں۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیے کہ سونے کے لیے بستر مناسب ساخت کا ہو اور جسم کو مناسب سہارا دے۔ یہ اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی کمر اور کندھوں پر دباؤ پڑے اور نہ اتنا نرم ہو کہ جسم ڈھلک جائے۔

☆ ہلکی پھلکی ورزش یا چہل قدمی کریں لیکن یہ یاد رہے کہ اس کے لیے سب سے اچھا وقت سہ پہر کے آخر یا شام کے شروع میں ہے۔ دیر سے ورزش نیند میں مداخلت کا سبب بن سکتی ہے۔ سخت جسمی ورزش سے بھی نیند بھاگ جاتی ہے۔

☆ رات کا کھانا دیر سے نہ کھائیں۔ کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں نظام ہضم کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ و فیروز کھالیں۔

☆ اگر رات کو آپ کو نیند نہیں آتی تو اگلے روز دن میں مت سوئیں، کیونکہ اس سے آپ کو اگلی رات پھر نیند نہیں آئے گی۔

☆ اگر ان طریقوں پر عمل کرنے کے باوجود بھی آپ کو نیند نہیں آ رہی تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر اس بات کا تجزیہ کرے گا کہ آپ کی بے خوابی کسی جسمانی بیماری، نسخے، مجوزہ دوائی یا جنڈبائی مسائل کی وجہ سے تو نہیں ہے۔ پھر وہ اس کے مطابق ہی دوا یا مشورہ دے گا۔







ہم میں سے ہر کوئی لیڈر بننا چاہتا ہے، کیونکہ ہم جانتے ہیں قیادت کرنے والے کو عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ عزت ملتی ہے، شہرت ملتی ہے اور شاید پیسہ بھی۔ ہمارے دفاتر، فیکٹریوں اور دیگر اداروں میں قیادت کرنے والے بے شمار نظر آئیں گے لیکن ایسے لوگ کم دکھائی دیں گے جنہیں دیکھ کر واقعی ان کے قائد ہونے کا گمان ہو، ماتحت اُس کی باتوں کو اہمیت دیتے ہوں اور اس کے پیچھے چلنے کو اپنے لیے مخصوص کرتے ہوں۔

جس طرح کسی بھی کامیاب ادارے کے پیچھے اُس کے لیڈر کی ذہانت، محنت اور دانش پوشیدہ ہوتی ہے، اسی طرح گھر کے معاملات کو کامیابی سے چلانے کے لیے بھی ذہانت اور چند خوبیاں درکار ہوتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ ایک لیڈر کو کیسا ہونا چاہیے، اسے کیسا نظر آنا چاہیے اور اُس کی خوبیاں کیا ہونی

# قیادت کرنا سیکھیں!

## چاہے گھر میں ہوں یا گھر سے باہر



ہیں، جمی جا کر آپ کی شخصیت میں کشش پیدا ہوگی اور لوگ آپ کے گرد بیٹھیں گے۔ اگر آپ مندرجہ ذیل اوصاف کو پیدا کرنے کے لئے محنت کریں تو شخصی کشش زیادہ آسانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔

### اپنے کام کو سمجھیں

اپنے کام کے متعلق حقائق سے باخبر رہیں اور انہیں استعمال کیجئے۔ ضروری ہے کہ ایک لیڈر کو اپنے کام کی تفصیلات کا علم ہونا کہ وہ پوری تنظیم کے لئے کام کر سکے۔ جزئیات پر زور مت ڈالئے،

مطلب یہ کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت زیادہ توجہ دینے پر اصرار نہ کیجئے۔ اگر آپ کے ماتحتوں کو ایسا لگے کہ آپ ہر وقت ان کے سر پر سوار رہتے ہیں تو اس سے عدم اعتمادی کا ماحول پیدا ہوگا۔ اس بات

چاہئیں۔ گھر کے سربراہ تو آپ ہیں ہی، ہو سکتا ہے کہ کبھی آپ بھی کسی ادارے کے سربراہ بن جائیں جو کہ یقیناً بن سکتے ہیں، تو ایسی صورت میں ہماری کچھ باتیں، کچھ تجاویز اور کچھ مشورے آپ کے کام آسکتے ہیں۔

### شخصی کش ہونی چاہیے

شخصی کش ایک ایسی خاصیت ہے جسے غلط فہمی کی بنا پر اکثر

سب سے زیادہ ضروری سمجھا لیا جاتا ہے۔ بے شک اس کا اپنا ایک کردار ہے لیکن صرف اچھے کپڑوں یا لباس ہی کو شخصی کشش کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے لیے اور بہت سی خوبیاں ہونا ضروری





سے نشت تھکتے ہیں۔ ہم ایک اعلیٰ معیار کی ٹیم ہیں، اور اس سال میرے کھلاڑیوں نے اپنی صلاحیتوں پر خصوصی محنت کی ہے۔ یہ چیز ان کے کھیل میں نظر آتی ہے۔

بالکل سبکی چیز اور یہ اسپرٹ گھر کے کپتان کی حیثیت سے آپ میں بھی نظر آنی چاہیے۔ موجودہ دور کی مشکلات نے تو ایسے اچھوں کو ناکوں پنے چھوڑ دیے ہیں اور یہ بات حقیقت ہے کہ جب تک گھر میں سکون نہ ہو، گھر سے باہر بھی ذمہ داریاں ٹھیک طرز پر انجام نہیں دی جاسکتیں۔

## چیلنج قبول کرنا سیکھیں

سامنے آنے والے ہر چیلنج کو اپنی کامیابیوں کی فہرست میں اضافہ کرنے کا ایک موقع تصور کیجئے۔ مثبت سوچ سے آپ کو کامیابی کا ایک تصور قائم کرنے اور کامیاب ہونے کے امکانات میں اضافہ کرنے میں مدد ملے گی۔ تاہم اپنی ذاتی صلاحیتوں اور اعتماد کو اجاگر کرنے کے لئے آپ کو مثبت انداز میں بات کرنا بھی سیکھنا پڑے گا۔ ورلڈ کپ جیتنے والے کپتان کی مثال کو ایک بار پھر سامنے رکھئے۔ وہ صرف یہ محسوس ہی نہیں کرتا کہ اس کی ٹیم جیت سکتی ہے بلکہ جیت پر اپنے یقین کی وجہ بھی بیان کرتا ہے۔ زندگی میں درجہ مسائل کو بھی یہ بتائیے کہ آپ کے نزدیک ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ نہ صرف اپنے لیے بلکہ اپنے اہل خانہ کے لیے بھی ایسے مواقع پیدا کیجئے کہ چیلنج کو قبول کرنے میں آسانی رہے۔

## منفی سوچ کو دور بھاگیے

منفی سوچ سے ہوشیار رہئے۔ منفی سوچ آپ کے قائدانہ اوصاف کو بھروسہ کرے گی۔ منفی سوچ اور منفی باتوں کو جتنا کم کر دیا جائے، آپ کی مثبت سوچ اور قول میں اتنی ہی بہتری آئے گی اور آپ کی قائدانہ شخصیت اتنی ہی اجاگر ہوگی۔ مثال کے طور پر، اپنی سوچ میں اور اپنی بات میں خود کو کٹر کر دکھانے سے گریز کیجئے۔ ایسی منفی باتوں سے گریز کیجئے کہ میں اس بارے میں کچھ نہیں جانتا یا جانتی، میں بے وقوف انسان ہوں، یا شاید میری بات کی اتنی اہمیت نہ ہو وغیرہ۔

## شخصی اعتماد

مثبت سوچ اور سوچا سمجھا نصب العین آپ کے اعتماد میں اضافہ کرنے کے موجب ہوں گے۔ تاہم اپنی ذات پر قابل ذکر اعتمادی وقت پیدا ہوتا ہے جب آپ کو قابل ذکر کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ شخصی اعتماد کی آبیاری کرنے کے لئے آپ اپنے اٹاٹوں اور گذشتہ کامیابیوں کی ایک فہرست بنا سکتے ہیں خواہ ان کی تعداد کتنی ہی کم کیوں نہ ہو۔ آپ کی تعلیم یا کوئی خصوصی تربیت بھی آپ کے اٹاٹوں میں شامل ہے، دوسروں تک اپنی بات اچھے طریقے سے پہنچانے کا فن بھی ایک اٹاٹ ہے اور ایک

عمدہ س مزاج بھی اٹاٹ کی حیثیت رکھتی ہے۔ اپنے ان ہی اٹاٹوں کو گھر میں بھی حسن و خوبی سے استعمال کریں اور زندگی کو نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی آسان بنائیں۔

کے سامنے ایک مثال کی صورت میں پیش کریں۔

## حقیقت پسند بنیں

حقیقت پسندی کا دامن مت چھوڑیے۔ اگر آپ ہر معاملے میں قنوطیت یا منفی سوچ کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کے ماتحت اور بالادست دونوں کا آپ پر سے اعتماد جلد ہی ختم ہو جائے گا۔ صورت حال ہمیشہ مثالی نہیں ہوتی، مگر لیڈر کی حیثیت سے آپ سے توقع کی جاتی ہے کہ آپ صورت حال کو بہتر سے بہتر انداز میں تبدیل کر سکیں۔ صورتحال کو پوری طرح سے سمجھئے اور اس کے مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کیجئے۔

گھریلو معاملات میں بھی حقیقت کا دامن ہاتھ سے کبھی مت چھوڑیں۔ رشتوں اور تعلقات میں اونچ نیچ تو ہوتی ہی رہتی ہے، لہذا حقیقت پسندی سے گھریلو معاملات کو ذیل کریں۔



## کچھ چیزوں سے بچیں

ہر چھوٹی چھوٹی بات کو اپنا دردِ سر مت بنائیے۔ اپنے منفی جذبات کو ایک طرف رکھ دیجئے۔ ہم سب انسان ہیں، مگر ایک لیڈر کی حیثیت سے آپ کو چاہئے کہ منفی غصے کا مظاہرہ کرنے یا اپنے کارکن یا رفقاء کی ذات پر حملے کرنے سے گریز کریں۔ گھر میں بھی اسی بات کو مد نظر رکھیں اور اہل خانہ کی جانب سے ہونے والی چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ پرسکون انداز میں کیے گئے فیصلے زیادہ جامع اور پر اثر ثابت ہوتے ہیں۔

## سوچ مثبت رکھیں

ایسا شاید یہ کسی ہوا ہو کہ جب آپ نے ورلڈ کپ جیتنے والے کسی کپتان کے منہ سے سچے سے پہلے یہ سنا ہو کہ میرا خیال ہے ہم جیت نہیں

سکتے۔ یہ بڑی دور کی بات ہوگی۔ اگر ہم جیت گئے تو مجھ سے زیادہ حیرت کسی کو نہیں ہوگی۔ زیادہ امکان یہی ہے کہ اس کپتان کے منہ سے آپ یہ نہیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ کام مشکل ہوگا، مگر ہم جانتے ہیں کہ ہم اس

سے ضرور باخبر رہیے کہ دوسرے کیا کام کر رہے ہیں، لیکن انہیں یہ احساس مت دلائیے کہ آپ ہر وقت ان کی نگرانی کر رہے ہیں۔ اگر کسی لیڈر کے ماتحت اور اس کے بالادست حکام، اس پر اعتماد نہیں کرتے تو وہ ناکام ثابت ہوگا۔ ٹیم کے لوگ جلد ہی ایسے شخص سے کٹ کر کام کرنا سیکھ لیتے ہیں، جس پر وہ اعتماد نہیں کرتے یا جو اپنے وعدے پورے نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر: اگر ایک لیڈر اپنے ماتحت کے سامنے کوئی اور بات کرے اور اس کا عمل کچھ اور ہو تو اس پر کوئی اعتماد نہیں کرے گا، خواہ بات دیکھنے میں کتنی معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

سبکی چیز گھریلو معاملات میں بھی اپنائی جاسکتی ہے۔ بحیثیت ایک خاتون خانہ آپ گھر کی لیڈر تصور کی جاتی ہیں اور گھر کے تمام افراد اپنی چھوٹی چھوٹی سی ضروریات کے لیے بھی آپ ہی کی طرف دیکھتے ہیں، لیکن اگر آپ کو گھریلو معاملات اور اہل خانہ کے مسائل کے بارے میں علم

نہیں ہوگا تو پھر معاملات کیسے چلیں گے۔ اس کے علاوہ اگر آپ ہر وقت ایک رعب دار خاتون کی طرح بچوں کو ڈانٹتی رہیں گی یا دیگر افراد پر حکم چلائیں گی تو وہ آپ سے اپنی باتیں اور مسائل شیئر کرنا چھوڑ دیں گے اور گھر سے باہر مصروفیات تلاش کر لیں گے۔

## خود کو ایک مثال بنائیں

اگر آپ اپنے ماتحتوں سے ایک خاص طرح کے رویے کی توقع کرتے ہیں، مگر خود ویسے رویے کا مظاہرہ نہیں کرتے تو آپ کا وقار بھروسہ ہوگا۔ اگر کوئی کارکن اپنے پاس پر اعتماد نہیں کرے گا تو کام کا معیار یقیناً متاثر ہوگا۔ فیصلہ کرنے کی اہلیت، خصوصاً انتہائی زیادہ کے عالم میں فیصلہ کرنا ایک لیڈر کا نہایت قابل قدر وصف ہوتا ہے۔

گھریلو معاملات میں بھی اسی اصول کو اپناتے ہوئے خود کو ایک

رول ماڈل ثابت کریں۔ یہ نہ ہو کہ آپ اپنے بچوں اور دیگر اہل خانہ کو تو صفائی نصف ایمان ہے کہ درس دیتی رہیں لیکن آپ کے بچن میں کاروبار مزاحمت کرتے پھر رہے ہوں۔ قول اور عمل میں تضاد کے بجائے خود کو ان





# مچھر آپ سے دور۔۔

ہو سکتے ہیں، اگر احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں!

بازار میں دستیاب مضر صحت لوشنز کے بجائے مچھروں سے بچاؤ کی دو قدرتی اجزاء سے خود تیار کریں

کشمش رکھتا ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد اگر ہمارے جسم سے پینڈہ خارج ہو تو کچھ لینا چاہئے کہ اب ہم مچھروں کا آسان ہدف بن گئے ہیں۔ پینڈہ زیادہ دیر نہ بندھیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں، کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جیٹ اسٹیو کیٹی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے ایسی رطوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے لیے ہی نہیں بلکہ پیٹھے کے شوٹین دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن ذوں مچھر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ دو سو بی بی ون کی ایک ٹیبلٹ کھا لینی چاہئے، اس سے مچھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ خوراک میں بیسن کے استعمال سے بھی مچھروں کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

مچھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے گھر اور گلی محلے میں نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت گھر کے اندر اور آس پاس پانی کھڑا نہ رہنے دیں۔ چاہے پانی گملوں، کوڑے دان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں مچھن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو مچھروں کو ہی نہیں کانٹے والے دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی بہت ناگوار کرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔ گملوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، مچھر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

اگر کاٹ بھی لیں تو ایسے قدرتی علاج موجود ہیں جن کے ذریعے ہم کسی بھی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## مچھروں سے بچنے کے آسان طریقے

رات کے وقت پلے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے کیڑے پھینکنا، کلائی سے ٹخنوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا ہونا چاہئے۔ ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے ٹیپیکل مثلاً لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) وغیرہ مچھروں کو اپنی طرف



راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مچھر ہمیں آسانی سے ڈھونڈ لگاتے ہیں اور ہم پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا پینڈہ بھی مچھروں کے لیے

## تحریر: عیشہ عبدالقادر

انسان کو اذیت دینے والے حشرات میں مچھر سرفہرست ہے۔ یہ صرف ہمارا خون چوسنے اور تکلیف پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چند جان لیوا بیماریوں کا بھی سبب بن جاتے ہیں، جیسے ملیریا، زرد بخار اور ڈینگی وغیرہ۔ دنیا بھر میں مچھروں کی تین ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور خاموشی سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کر کے فرار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں پھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر پڑ جائے اور ہم انہیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو وہ ہلک جھپکتے ہیں اور ہمارے حملے سے بچ نکلنے ہیں۔ البتہ کوئی مچھر خون پی کر بہت موٹا ہو جائے یا خون پینے کے عمل میں غافل ہو جائے تو انسان کے ہاتھوں اس کی موت یقینی ہو جاتی ہے۔ اندر ہر اونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں کے کانٹے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی روشنی میں بھی بازنہیں آتے۔ کیلے مقامات اور ٹیپہرا ہوا پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

آج کل ڈینگی کی وبا نے بھی لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ خوفزدہ کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے بازار میں دستیاب مختلف اقسام کے لوشنز کا استعمال عام ہے۔ مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتی چاہئے کیونکہ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ان لوشنز کا زیادہ استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔ خوش قسمتی سے ایسے بہت سے طریقے ہیں جنہیں آزما کر مچھروں کو خود سے دور رہنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔ مچھر



## اگر مچھر کاٹ لے!

مچھر کاٹنے کے بعد متاثرہ جگہ میں سوجن ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی خارش پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کوئی دوا وغیرہ لگانے سے بہتر ہے کہ اس کا بھی دیکھی طریقے سے علاج کیا جائے، مچھر کاٹنے کی صورت میں ان میں سے کوئی ایک چیز متاثرہ جگہ پر لگائیں، سوجن بھی ختم ہو جائے گی اور درد سے آرام بھی آ جائے گا۔

○ تلسی کے پتوں میں موجود اجزاء خارش کم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ تازہ پتے پیس کر متاثرہ جگہ پر لگائیں، یا مارکیٹ میں دستیاب تلسی کا تیل استعمال کریں، دونوں صورتوں میں مفید ہے۔



○ ایلو ویرا اس میں 130 اقسام کے فعال مرکب اور 34 امانو ایٹمز ہوتے ہیں، جو جلد کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔



○ پودینہ۔ متاثرہ جگہ پر پودینہ لگانے سے ششک کا احساس ہوتا ہے۔ اسے بھی پتے پیس کر لگائیں یا تیل مل لیں۔ فوری آرام آ جائے گا۔



○ گلڑی یا کھیرا۔ اسے متاثرہ جگہ پر رگڑنے سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔



○ جسم کے مختلف حصوں پر بڑی تعداد میں مچھر کاٹ لیں اور تکلیف برداشت کرنا دشوار ہو جائے تو ایسے میں نیم گرم پانی سے بھری بائلی میں ایک کپ سیب کا سرکہ ڈال کر نیم پر ڈالیں۔ سرکہ کی تیزابیت فوری طور پر درد کا احساس مٹا دے گی یا پھر کھانے کے موڈے میں ذرا سا نیم گرم پانی ملا کر اس کا پیسٹ بنا لیں اور متاثرہ جگہوں پر اس کا پب کریں، اس سے بھی کافی آرام ملے گا۔



○ نیم کا تیل۔ یہ صرف مچھری نہیں، کسی بھی کیڑے کے کاٹنے کا بہترین علاج ہے۔



○ برف رگڑنے سے صرف مچھری نہیں دوسرے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی آرام ملتا ہے اور اس سے جلن کم ہو جاتی ہے۔



○ شہد سے بھی مچھر کاٹنے کے بعد درد میں آرام ملتا ہے۔



بوس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں جھٹی پودینہ کہتے ہیں، مچھر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے مچھر دور بھاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جھٹی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے مچھر بھگانے کے لیے لگایا جاتا ہے اس پودے کو گھن میں لگائیں، یا کٹے میں لگا کر کمرے میں رکھیں۔ مچھر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ مچھر بھگانے کے لیے لاشون یا اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دارچینی کے پتوں کا تیل، یہ کسی بڑے جزل اسٹور پر آسانی سے مل جاتا ہے، یہ مچھر بھگانے والے لوٹن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ دنیلا کے عرق کو زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی مچھر دور بھاگتے ہیں۔ سنبل بڑی، یہ ایک قسم کا پودا ہے جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل مچھر بھگانے والے عام لاشون کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

مچھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف برانڈز کے لوٹن اور کیمیں استعمال کرتے ہیں، ان لاشون اور کیموں میں ڈیٹ (DEET) نامی کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں چھوٹے پر تجربات کئے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دماغی غلیوں پر بڑے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ ڈیٹ سے یادداشت کی کمی، سردرد، جسامتی کمزوری، پٹوں اور جڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ مچھر بھگانے والے لاشون میں ڈیٹ کے علاوہ دیگر کیمیکلز بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس لیے طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ چھوٹے بچوں پر تو ان لاشون اور کیموں کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ بہتر یہی ہے کہ مچھروں سے نجات کے لیے اوپر بتائے گئے دیکھی نوٹوں پر انحصار کیا جائے، تاکہ مچھر آپ سے دور رہے اور آپ پر ہیں پوری طرح صحت مند۔!



## خود کو اور دوسروں کو مچھروں سے بچائیں!

- رات کو کمرے میں نیلی لائٹ جلانے سے مچھر اس کمرے کا رخ نہیں کرتے۔
- کلونجی اور نیم کے پتوں کی دھونی دینے سے بھی مچھر اس جگہ کا رخ نہیں کرتے۔



آئندہ زندگی میں جب خود ماں بنتی ہے تو اپنے بیٹے اور بیٹی میں اسی طرح کا فرق روارکتی ہے۔ اس طرح نسل در نسل متنی رویے کی منطقی جاری رہتی ہے۔

اولاد کی حیثیت سے والدین کے لیے تمام بچے یکساں محبت، توجہ اور پیار کے مستحق ہوتے ہیں۔ اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو ضروری ہے کہ کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی اسی انداز میں کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو نہیں گے، جبکہ لڑکی کو پرانی سمجھ کر اکثر والدین اُسے بہترین تعلیم دلوانے کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔ اگرچہ اس سوچ میں اب خاصی تبدیلی آئی ہے، مگر ابھی بھی اس حوالے سے رویوں میں مزید ترقی رفت اور تبدیلی کی اشد ضرورت ہے۔

بچیوں کی تربیت میں بے جا سختی اور بے جا نرمی سے گریز کریں۔ اگر بے جا سختی بچی کے اندر بغاوت کے جذبات ابھارتی ہے تو بے جا نرمی ضد، ہٹ دھرمی اور خود سری پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح بچی کی کسی لفظی کی چشم پوشی کرنا اُس کی حوصلہ افزائی کے مترادف ہے۔ جہاں باپ کا پیار محبت بچی کے اندر اعتماد پیدا کرتا ہے، وہیں بروقت سرزنش اُس کی اصلاح اور شخصیت کے توازن کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ایک باپ کی حیثیت سے جہاں آپ کا فرض اپنی اولاد کی دنیاوی ضرورتوں کو پورا کرنا ہے، وہیں اخلاقی اور مذہبی اقدار سے روشناس کروانا بھی ہے۔

جدید دور کی برکات اور روشن خیالی نے جہاں ہم سے بہت سی مذہبی اور اخلاقی اقدار چھین لی ہیں، وہیں ہمارے پسپے اوڑھنے کے انداز بھی بدل گئے ہیں۔ آج کل والدین جدید لیبراسات کے شوق میں اپنی مذہبی و اخلاقی حدود کو بالکل نظر انداز کر رہے ہیں۔ ایک ذمہ دار باپ کی حیثیت سے آپ کا فرض ہے



# بچیوں کی پرورش

ماں باپ دونوں کی ذمہ داری۔۔۔!

تحریر: صاحبزادہ

لیتا ہے، وہ ہیں بیٹی احساس کمتری کا شکار ہو کر خود کو غیر اہم اور اُن چاہے ہی تصور کرنے لگتی ہے۔ ان جذبات و احساسات کے ساتھ پروان چڑھنے والی بیٹی

ہمارے دور میں یہ المیہ بڑھتا ہی جا رہا ہے کہ اولاد کی تربیت صرف ماں کی ذمہ داری سمجھی جاتی ہے اور باپ اپنے اس فرض سے نیکر غافل نظر آتے ہیں۔ آج ہمارا معاشرہ جس اخلاقی انحطاط کا شکار نظر آتا ہے، اُس کی ایک بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ نئی نسل کی بے راہ روی، ختم ہوتی اقدار اور ٹوٹی روایات، باپ کی بچوں خصوصاً بچیوں کی تربیت سے غفلت کا ہی نتیجہ ہے۔ آج کی یہ نئی نئی بچیاں کل کی اچھی مائیں اسی وقت جاہت ہوں گی، جب اُن کی تربیت و پرورش اچھے انداز میں ہوگی۔ ہمارے ہاں بچے کو بیٹی پر ترجیح دینے والے والدین غیر محسوس انداز میں ایک متنی رویہ اپنی بیٹی میں منتقل کرتے ہیں، یوں جہاں ایک طرف اس طرحی عمل سے بیٹے میں غیر ضروری احساس برتری جنم

” اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو نہیں گے، جبکہ لڑکی کو پرانی سمجھ کر والدین اُسے بہترین تعلیم کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔“





ناولوں سے رہنمائی حاصل کرنے کی کوشش میں بچپان بعض اوقات شدید نوعیت کے مسائل سے دوچار ہو جاتی ہیں۔

ایک اچھی ماں کو بچی کی دوست، رازداری اور رہنمائی کر اس کا اعتماد حاصل کرنا چاہیے۔ اپنی بچی کی تمام سبیلوں کے بارے میں مکمل آگاہی رکھیں۔ آپ کی بچی کس قسم کی کتب و رسائل کا مطالعہ کرتی ہے، ٹیلی فون خاص طور پر موبائل پر تنہائی میں سبیلوں سے کس قسم کی گفتگو کرتی ہے۔ ٹی وی فلموں اور انٹرنیٹ پر اس کی دلچسپیاں کیا ہیں۔ یہ سب باتیں آپ کے علم میں ہونی چاہئیں۔ والدین بچپان کے محافظ ہوتے ہیں، اپنی بچی کے سلسلے میں ہرگز کسی پر بھروسہ مت کریں۔ آج کل ماں بچوں کو ملازمین کے رحم و کرم پر چھوڑ کر خود بازار اور دوسری سرگرمیوں میں مصروف رہتی ہیں۔ جس سے بہت سے حادثات اور ایسے ختم لے رہے ہیں۔ خدا! اپنی بچیوں کو کبھی بھی گھریلو ملازمین کے رحم و کرم پر تنہا چھوڑ کر گھنٹوں گھر سے باہر نہ رہیں۔

ہیں اور بچی بھی انہیں اپنی تمام سرگرمیوں کے متعلق بتانے کی عادی ہو جائے گی۔ اسکول میں والدین کی اساتذہ سے ملاقات کے دن والدین کو ضرور جانا چاہیے۔ اس سے بچی کی کارکردگی اور طرز عمل کے بارے میں والدین آگاہ رہتے ہیں۔

زمانے کے بدلنے انداز اور طور اطوار نے بچپان کے والدین کے لیے اُن کی پرورش اور حفاظت کو خاصا مشکل بنا دیا ہے، لیکن اگر والدین بچپان ہی سے اپنی بچیوں کے ساتھ دوستی اور اعتماد کا رشتہ قائم کر لیں تو اُن کے لئے آسانیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ لڑکپن میں ہونے والی ذہنی و جسمانی تبدیلیوں کا دور بچپان کے لیے انتہائی نازک دور ہوتا ہے۔ وہ بے شمار الجھنوں کا شکار ہو کر عدم تحفظ اور خوف محسوس کرتی ہیں۔ اس عمر میں بچپان کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے اور اگر انہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچپان گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔ ہم عمر سبیلوں، رسالوں اور

کہ اپنی بچیوں کو ایسے لیے سوسائٹ ہرگز نہ پہنائیں جو اس کے جسمانی خدو خال نمایاں کریں۔ عموماً تین چار سال کی بچپان شوق میں دوپٹے لینے کی ضد کرتی ہیں اور ماں انہیں ڈانٹ دیتی ہیں۔ یہ غلط رویہ ہے۔ اپنی بچیوں کی اس موقع پر حوصلہ افزائی کریں اور انہیں چھوٹے چھوٹے ایسے ستاروں والے دوپٹے یا اسکارف ضرور خرید کر دیں۔ اس کے بعد عمر کے حساب سے دوپٹے، چادر یا

” لڑکپن میں بچپان کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے اور اگر انہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچپان گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔“



اسکارف کو بچی کے لباس کا حصہ بنائیں۔ آج کل کیبل کلچر نے ہمارے یہاں سے دوپٹے کو ختم ہی کر کے رکھ دیا ہے۔ جدید فیشن کی والدہ لڑکیاں دوسری لڑکیوں کو بھی بے حجابی پر آکسانتی ہیں اور چادر اور دوپٹے میں لپٹی لڑکیوں کا مذاق اڑاتی ہیں۔ ایک اچھے باپ اور ماں کا فرض ہے کہ وہ اس موقع پر اپنی بچیوں کو سمجھائیں کہ ایسا لباس جو انہیں بے حجاب کر دے، بالکل ہی مناسب نہیں ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ اپنی بچیوں کے لیے ایسا لباس منتخب کریں جو نئے انداز کے مطابق ہونے کے ساتھ ساتھ ستر پوشی کے مذہبی تقاضوں کو بھی پورا کرے، تاکہ بچی جب اپنے لئے خود لباس منتخب کرنے کے قابل ہو تو وہ بھی ایسا لباس منتخب کرے جو عدت کے ساتھ ساتھ اُس کی شخصیت میں خوبصورتی اور وقار بھی پیدا کرے۔

اچھے والدین کا فرض ہوتا ہے کہ بچی جب اسکول جانے لگے تو اول روز سے ہی اس کے معمولات پر نظر رکھیں۔ کبھی والد اور کبھی والدہ دونوں کو چاہیے کہ غیر محسوس انداز میں بچی سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں پوچھیں۔ اس طرح وقت کے ساتھ والدین بچی کا اعتماد حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے

بطور والدین آپ کا فرض ہے کہ اپنے باغ میں کھلنے والی کلی کی پرورش اس طرح کریں کہ جب وہ مکمل کر پھول بنے اور دوسرے گھر جائے تو اُس کی خوشبو سے تمام جن مہک اٹھے۔ والدین کو اپنی بچیوں کی تربیت اور پرورش کے دوران اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ اُن کی کسی بات، حرکت اور عمل سے بچی کے معصوم ذہن میں کوئی خفیہ سوچ پیدا نہ ہونے پائے، اُس کے معصوم جذبات و احساسات کو گھسیں لگے اور نہ اُس کی عزت نفس بھروسہ ہو کیونکہ بچپان میں ذہنوں پر نقش ہونے والی باتوں اور رویوں کا اثر تمام عمر برقرار رہتا ہے۔ وہ تمام والدین جنہیں اللہ نے بنیادیں عطا فرمائی ہیں، وہ انہیں زحمت نہیں بلکہ اللہ کی رحمت سمجھ کر محبت، شفقت اور توجہ سے اُن کی پرورش کریں تو وہ اپنی اور اپنی بچیوں کی زندگی آسان بنانے اور سنوارنے کے ساتھ ساتھ اپنی آخرت بھی سنوار سکتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے نبی ﷺ نے بیٹیوں کو جہنم کی آگ سے بچانے والی قرار دیا ہے اور بیٹیوں کے ایسے اچھے باپ جو اُن کی بہترین تربیت کریں انہیں جنت اور اپنی قربت کی بشارت بھی دی ہے۔





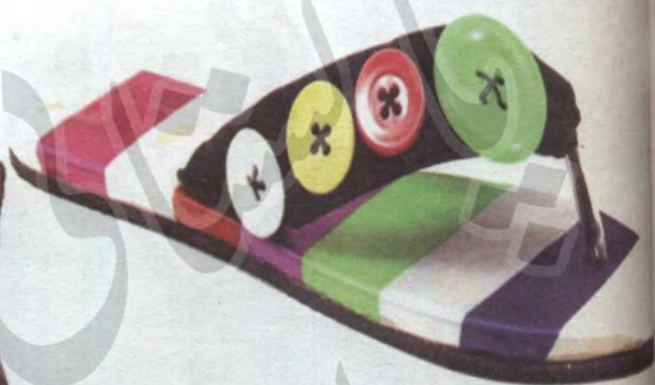
# کلر فُل بٹن

کریں اپنی مرضی سے استعمال۔۔!

پہلے پہل بٹن صرف ضرورت کے تحت ہی قمیض پر لگائے جاتے تھے، لیکن وقت کے بدلتے تقاضوں کے ساتھ اب بٹنوں کی مدد سے نئی شاہکارا اشیاء بنائی جا رہی ہیں کہ دیکھ کر واقعی داد دینے کو دل چاہے۔ اب آپ اپنے لباس، جوتوں، بیگز، جیولری اور دیگر آرائشی سامان کے ساتھ ساتھ گھر کی مختلف اشیاء کو بھی ان رنگین بٹنوں سے سجا کر ایک بالکل نیا لُک دے سکتے ہیں۔ بٹن جیولری، جوتے اور بیگز آج کل کافی ان ہیں اور مارکیٹ میں با آسانی دستیاب بھی، لیکن آپ انہیں خود بھی اپنی پسند کے مطابق تیار کر سکتی ہیں۔ تو پھر دیکھیں کس بات کی ہے۔۔ ان صفحات میں دی گئی تصاویر سے آئیڈیا لیجیے اور دوسروں سے داد و تحسین حاصل کریں۔









## خوش رہو،

## زندگی جیو

تحریر: حمداقاور



دنیا کا ایسا کون سا انسان ہے جو خوش رہنا نہیں چاہتا، مگر دیکھا جائے تو بہت کم لوگ ہیں جو خوش رہتے ہیں، ورنہ ہر ایک کو کوئی نہ کوئی غم بگھرایا پریشانی لاحق ہے۔ دراصل ہماری زندگیوں میں خوشی کا معیار انکے انگ ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ خوشی ہے کیا؟۔ کیا خوش رہنے کا کوئی فارمولا بھی ہے؟؟ بچے کو ایک ڈانی مل جائے تو یہ اس کے لیے خوشی ہے۔ سحر میں پیاسے کو ایک گونٹ پانی مل جائے تو یہ بھی خوشی ہے۔ ارب پتی کے پاس ایک ارب اور بیع ہو جائے تو یہ اس کے لیے خوشی کی بات ہے، مگر یہ ساری خوشیاں عارضی ہیں۔ بچے کے پاس نانی ختم ہو جائے تو اس کی خوشی ختم، سحر کے پیاسے کی پیاس بگھ جائے تو اس کی خوشی بھی غائب، ارب پتی کو ایک ارب اور مل جائے تو یہ خوشی بھی عارضی ثابت ہوتی ہے۔ امریکی میگزین فوربز میں دنیا کے امیر ترین افراد کی جاری کردہ فہرست میں نام شامل ہونے سے یہ گارنٹی نہیں ملتی کہ وہ شخص نہایت آسودہ اور خوشیوں بھری زندگی بھی گزار رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق مادی دولت کا مطلب یہ نہیں کہ دولت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی بڑھتی جائے گی۔ پھر گئی اور حقیقی خوشی ہے کیا، ایسی خوشی جو کبھی ختم نہ ہو اور انسان ساری زندگی اس کے سہارے گزارے۔ ایسی خوشی کہاں ملتی ہے، اس بارے میں لوگ طرح طرح کے لئے سیدھے مفروضوں کا شکار ہیں اور انہی کی بنیاد پر وہ خوشی کے حصول کے لیے بعض اوقات غلط راہوں کا تقبیل کر بیٹھتے ہیں۔ نتیجے میں فائدے کے بجائے الٹا نقصان اٹھاتے ہیں۔ یہاں ہم ایسے ہی چند مفروضوں اور ان کی اصل حقیقت کے بارے میں بات کریں گے۔

## مفروضہ #1- خوشی کی وجہ جینیاتی ہے!

یہ سچ ہے کہ بعض لوگ ہمارے جیسے ہی ہوتے ہیں مگر ہم سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ اس میں کچھ جینیات کا بھی عمل دخل ہے، مگر سو فیصد

خوشی کی ضمانت نہیں دے سکتی۔ تنخواہ میں اضافہ یا عہدے کی ترقی آپ کو عارضی خوشی تو دے سکتی ہے، مستقل نہیں، کیونکہ آپ کی ساری عمر کیریئر کو آگے بڑھانے میں گزارتی ہے۔ اس دوران ایسے کئی مرحلے آتے ہیں جب آپ کی ترقی ہوتی ہے، تنخواہ بڑھتی ہے۔ آپ اس وقت بڑے خوش ہوتے ہیں، مگر رفتہ رفتہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور خوشی کا احساس کا فور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کے بجائے ہونا یہ چاہئے کہ دفتر میں جو آپ کا کام ہے، وہی آپ کی خوشی ہو۔ آپ یہ سوچیں کہ آپ برسر روزگار ہیں، آپ کی تنخواہ اور کام کا ماحول بہت سے دوسرے لوگوں سے بہتر ہے۔ کیریئر کی دوڑ میں ضرور شریک ہوں مگر یہ ذہن سے نکال دیں کہ ترقی ہی اصل خوشی ہے، کیونکہ ترقی کی خوشی واقعی ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق خوشی کا ایک اور ماہر راز ہے، اپنا موازنہ دوسروں سے نہ کرنا۔ یونیورسٹی آف آئیووا کے پروفیسر ڈیوڈ واٹسن کہتے ہیں کہ اگر خوش رہنا ہے تو

نہیں۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی سے وابستہ ماہر نفسیات پروفیسر سونیا لیو پورسکی کہتی ہیں کہ آیا ہم خوش ہاں رہنے والی شخصیت ہیں یا نہیں، اس کا 50 فیصد میں پیدا ہونے پر ہی مل جاتا ہے۔ 10 فیصد کا تعلق ہمارے حالات زندگی سے جبکہ خوش رہنے کا باقی 40 فیصد دار و مدار ہمارے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں آنے والی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اٹھانا، کامن ٹیکھنا چاہئے، کیونکہ بڑی بڑی خوشیاں زندگی میں کم ہی آتی ہیں جبکہ یہ چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہر وقت ہمارے ارد گرد بکھری پڑی ہوتی ہیں، لیکن ہم انہیں اہمیت نہیں دیتے اور نظر انداز کر کے بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ خوش اور نہ امید رہنے کے لیے ہمیں اپنی تربیت کرنی ہوگی۔ جس طرح ہم کوئی زبان سیکھتے ہیں، اسی طرح ہمیں خود کو خوش رہنا سکھانا ہوگا۔ اگر ہم اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں نہ لائیں تو پھر ساری عمر جھجھجھ پر ہی الزام دھرتے رہیں گے۔

## مفروضہ #2- حقیقی خوشی کا مایاب کیریئر میں ہے!

دفتر کے ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں بڑی سی کرسی آپ کو حقیقی



کارکردگی یا صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ تعلیم کا شعبہ ہو، کھیل کا میدان ہو یا پھر کام کی جگہ، خوش رہنے سے ناقابل یقین حد تک فوائد سمیٹے جاسکتے ہیں۔ حقیقت سے ثابت ہو چکا ہے کہ مثبت سوچ رکھنے والا ڈاکٹر بہتر علاج کر سکتا ہے۔ خوش رہنے والا ایئر لائن اپنی سیلنگ کی گنا بڑھا سکتا ہے اور مثبت خیالات کا مالک کھلاڑی میدان میں سب کو پیچھے چھوڑ سکتا ہے۔ انسانی دماغ صرف اسی صورت میں بہتر کارکردگی دکھا سکتا ہے جب آپ کی سوچ اور خیالات مثبت ہوں۔

**مفروضہ #7- منفی سوچ رکھنے والے دوست مایوس کر دیتے ہیں!**

یہ سچ ہے کہ برے دوستوں کی صحبت کا اثر ہوتا ہے اور اچھا اہلکار انسان بھی برائیوں میں پڑ سکتا ہے، لیکن آپ کی مثبت سوچ اور اچھی عادات ان برے دوستوں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ اسی طرح منفی خیالات کے حامل دوستوں کو آپ کے مثبت خیالات بدل سکتے ہیں۔ اس لئے ایسے دوستوں سے کنارہ کشی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھائی اور برائی دونوں چھوٹ کی بیماری کی طرح ہوتی ہیں، اہم یہ ہے کہ اچھے انسان کا برے انسان پر اثر زیادہ ہے، یا برے انسان کا اچھے انسان پر۔ اس لیے منفی خیالات کے حامل دوستوں کو ترک کرنے کے بجائے اپنی مثبت سوچ ان میں منتقل کرنے کی کوشش کریں اور ان جیسا بننے کے بجائے انہیں اپنے جیسا بنانے کی کوشش کریں۔

**مفروضہ #8- خوشی کا مطلب سب اچھا ہے!**

خوش رہنے کے لیے آپ کو ہر وقت مسکرانے یا قہقہے لگانے کی ضرورت نہیں۔ خوشی پانے کے لیے یہ سوچ بھی درست نہیں کہ سب اچھا ہے۔ اس کے لئے صحت کچل سکتے ہیں۔ ہاں اگر پریشانی کے وقت آپ کو اس کی وجہ کا ادراک ہے اور آپ اس کا حل نکال سکتے ہیں، تو آپ اس شخص سے لاکھ روپے اچھے ہیں جو پریشانی کی حالت میں سوائے پریشان ہونے کے اور کچھ نہیں کرتا۔

ہیں۔ ادھر ادھر کی فضول اور غیر ضروری چیزوں پر رقم ضائع کرنے سے خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ لیکن اگر فیملی کے ساتھ سیر و تفریح پر پیسہ خرچ کیا جائے تو اندرونی سکون ملتا ہے۔ اسی طرح دوستوں کے ساتھ بلا لگا کر، ڈومیشن دینے، اپنے کسی چاہنے والے کے لیے پھول یا کوئی تحفہ خریدنے سے بھی روحانی خوشی میسر آتی ہے۔ یہ اسراف نہیں بلکہ خوشگوار زندگی گزارنے کا ایک ذریعہ ہے۔

**مفروضہ #5- ہر وقت خوش رہنے والے سادہ لوح یا نا اچھے ہوتے ہیں!**

انسان کو پُر امید رہنا چاہئے، مگر خلاف عقل پُر امیدی کو

خود کو حسد اور جلن سے آزاد رکھیں۔ دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں بلکہ اپنے منصوبوں اور اپنی آرزوؤں پر توجہ مرکوز رکھیں۔

**مفروضہ #3- خوشی مادی چیزوں کے حصول میں ہے!**

لوگوں کی اکثریت کے خیال میں کیریئر، مالی حالات اور سماجی زندگی کی سطح کم تر ہو، تو یہ ممکن ہی نہیں کہ انسان خوش رہ سکے۔ یعنی خوشی کی بنیاد مادی اشیاء ہیں۔ لیکن اگر حساب کتاب لگایا جائے تو انسان کی طویل المیعاد خوشیوں کی صرف دس فیصد وجہ یہ مادی



آئیڈیل قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اگر آپ حقیقت پسند ہیں اور خوش ہیں تو آپ کے سامنے اس کے بے شمار فوائد بھی بکھرے نظر آئیں گے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا دماغ خوش ہو تو اس کی تخلیقی صلاحیت، ذہانت اور مسائل کے حل کا ادراک کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

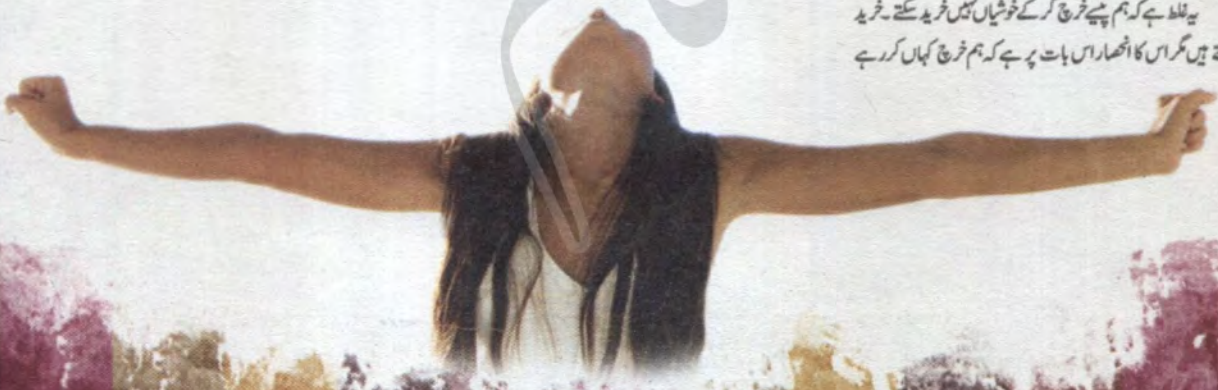
**مفروضہ #6- خوشی آپ کی کارکردگی پر اثر نہیں ڈالتی!**

بہت سے لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ خوش رہنے سے انسان کی

چیزیں ہیں، جبکہ باقی نوے فیصد دیرپا خوشیوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ باہر کی دنیا تبدیل نہیں کر سکتے تو اپنے اندر کی دنیا کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ دنیا باہر سے بھی تبدیل ہوتی ہوئی محسوس ہوتی نظر آئے گی۔

**مفروضہ #4- آپ خوشیاں خرید نہیں سکتے!**

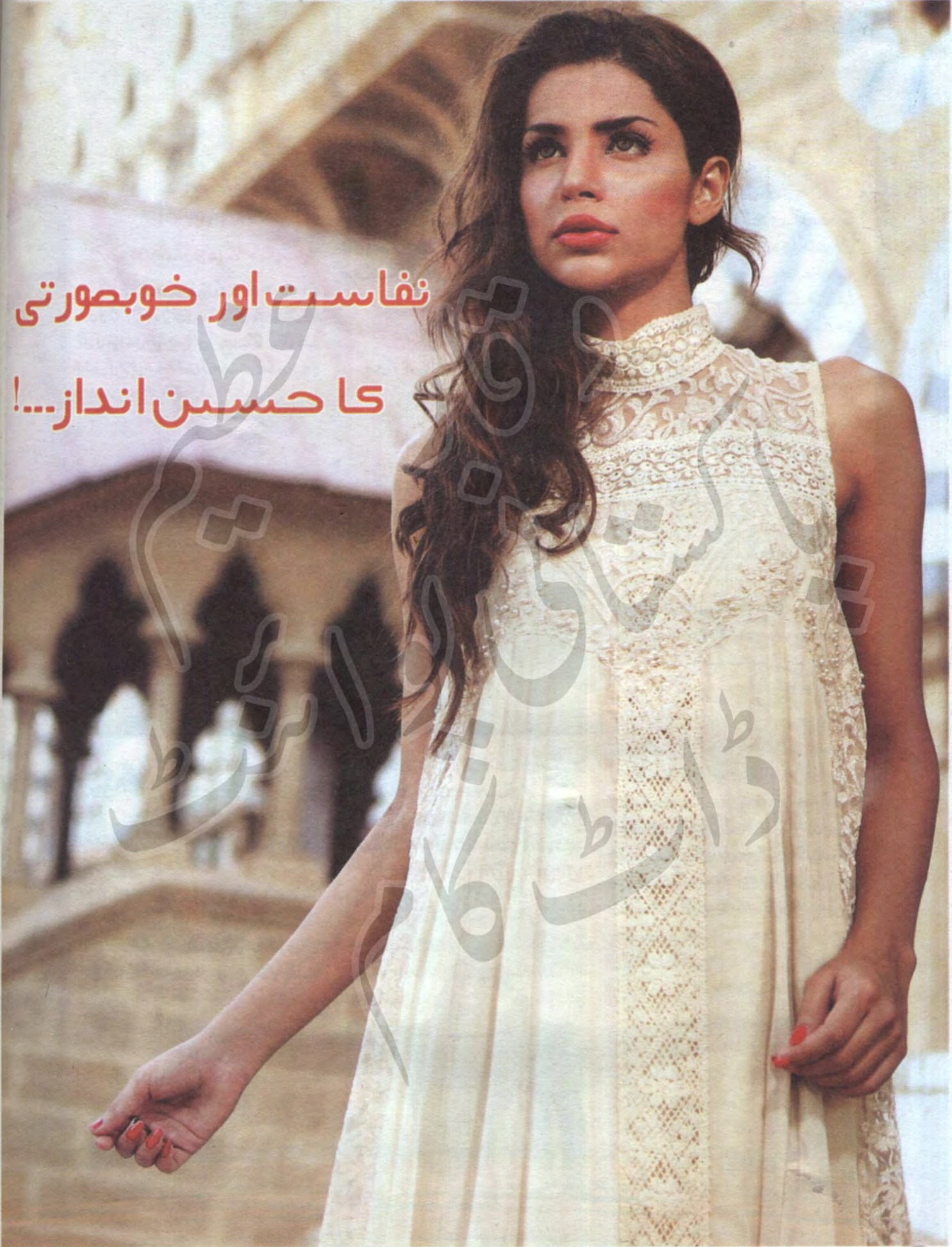
یہ غلط ہے کہ ہم پیسے خرچ کر کے خوشیاں نہیں خرید سکتے۔ خرید سکتے ہیں مگر اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم خرچ کہاں کر رہے





نفاست اور خوبصورتی

کا حسین انداز...!

















# کیلا



غذائیت میں سب سے آگے۔!

## کیلوں کی افادیت:

ہر پھل کی اپنی افادیت اور ذائقہ ہوتا ہے۔ کیلا بھی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے۔

☆ کیلا ایک طاقت بخش غذا ہے۔ صرف دو کیلے کھانے سے انسان میں اتنی توانائی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ڈیڑھ گھنٹے تک انتہائی سخت مشقت کر سکتا ہے۔

☆ کیلا انسان کو جسمانی طور پر فٹ رکھنے کے ساتھ ساتھ کئی بیماریوں سے بچانے کا کام بھی کرتا ہے۔

☆ ڈپریشن میں کیلا بہت

مفید ہوتا ہے، اس میں ایک

خاص قسم کا پروٹین پایا جاتا ہے

جو انسانی جسم کو پرسکون

کرنے میں مدد دیتا ہے اور

موڈ کو خوشگوار بناتا ہے۔

☆ کیلا آئرن

سے بھرپور پھل ہے، یہ

خون میں ہیموگلوبن کی افزائش میں مدد دیتا ہے جو خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

☆ اس پھل میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جبکہ نمکیات کی کم مقدار موجود

ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل ہلڈ پریش میں انتہائی مفید سمجھا جاتا ہے۔

☆ کیلوں میں پانی جانے والی صحت بخش شکر کی کثرت اسے زود ہضم بنا دیتی

ہے۔ اسی لیے جو لوگ نکان محسوس کریں، ان کے لیے کیلا بہت مفید چیز ہے۔

☆ کیلا آئیوڈین کی کمی کو دور کرتا ہے۔ اس لیے آئیوڈین کی کمی سے لاحق

ہونے والے تمام امراض میں بھی یہ مفید ہے۔

☆ نشاستہ زیادہ ہونے کی وجہ سے کیلا کھانے سے کام کرنے کی

صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ اس میں ٹائٹروجن کی بھی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو

جسم میں گوشت بنانے اور موٹا کرنے میں مدد دیتا ہے۔



کیلے تو سب نے ہی کھائے ہوں گے اور چند ایک تو کیلوں کے چھلکوں سے بچھلنے کا تجربہ بھی کر چکے ہوں گے۔ ہمارے ملک میں آم کے بعد شاید سب سے زیادہ لذیذ، ذائقہ بخش اور زیادہ کھایا جانے والا پھل یہی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق کیلے کا مزاج گرم اور تر ہے۔ غذائی اعتبار سے کیلا سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو سال کے بارہ مہینے دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں اس کی کئی اقسام کاشت کی جاتی ہیں اور ہر قسم کا اپنا الگ ذائقہ، مٹھاس، غذائی خصوصیت اور معیار ہوتا ہے۔ اس میں ٹھوس غذا زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔ کیلے میں بہت سے غذائی اجزاء نہایت موزوں تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ مثلاً: پانی، شکر، نشاستہ، قاسم، معدنیات اور وٹامن وغیرہ۔ کیلے میں کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، گندھک، لوہا اور تانبا بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود مٹھاس بہت ہی جلد جسم کا حصہ بن کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہے اور ایک کیلا کھانے سے پوٹاشیم کی دن بھر کی مقدار باآسانی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم جن افراد کو بلغم کا عارضہ ہو یا بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بڑھتی یعنی

معدہ سے غذا واپس حلق کو آنے کی بیماری ہو، ان کے لیے کیلا کچھ زیادہ فائدہ مند نہیں ہے۔



☆ کیلا فوری توانائی حاصل کرنے کے لیے انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے ایتھلیٹ اور جسمانی مشقت کرنے والے افراد کیلے کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

☆ بچا ہوا کیلا شہد کے ساتھ کھانے سے نظام ہضم بہتر ہوتا ہے۔

☆ ہاضمے کی خرابی کے باعث چھوٹے بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور کیلا ان کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔

☆ کیلا قوت مدافعت پیدا کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔ یہ ایک طرح سے اعصابی غذا ہے، یعنی یہ ہمارے جسم کے نروس سسٹم کو متحرک رکھتا ہے، جس سے جسم میں رطوبت کی کمی نہیں ہوتی اور انسانی جسم کثیر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ کیلے کھانے والے افراد ذیابیطس جیسے مرض سے دور رہتے ہیں۔



# کیلے کھائیں، ہزے اڑائیں

وہ بھی بالکل نئے انداز میں!۔۔۔

(کیلوں کی مدد سے با آسانی اور چھٹ پٹ تیار ہونے والی دو تراکیب)



## یمی بنانا اسٹیکس

اجزاء:

کیلے  
پانی  
چینی  
بٹی یا پسا ہوا تاریل

ترکیب:

- ☆ کیلوں کو چھیل کر ان کے اندر اس کریم اسٹک لگا لیں۔
- ☆ ایک تین میں چاکلیٹ تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔
- ☆ اس چاکلیٹ کو کیلوں کے اوپر مختلف انداز میں لگا لیں یا پھر کیلوں کو چاکلیٹ میں عمل کوٹ کر لیں۔
- ☆ کیلوں کے اوپر کرائل چینی یا تاریل چھڑک دیں اور مزے سے کھائیں۔

## بنانا وڈ کریم فلنگ

اجزاء:

کیلے  
پانی  
کوکنگ چاکلیٹ  
سوفٹ ہیلی  
چینی  
کریم

ترکیب:

- ☆ کیلوں کو چھیل کر وڈکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ☆ ہر کڑے کے درمیان میں فلنگ کے لیے جگہ بنائیں۔
- ☆ ایک تین میں چاکلیٹ تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔
- ☆ کیلے کے نچلے آدھے کو چاکلیٹ میں ڈپ کریں اور پھر ہر ایک کی ہونے سوفٹ ہیلی میں رول کر لیں۔
- ☆ ایک پائینگ بیگ میں کریم ڈال کر کیلوں کے اوپر والے حصے میں کریم کی فلنگ بھریں۔
- ☆ مزے اڑانا وڈ کریم فلنگ تیار ہیں۔





# چکن دال (گجراتی ڈش)

## اجزاء:

آدھا کلو	چکن (ہڈی کے ساتھ)
ایک پاؤ	پنے کی دال
دو کمانے کچھ	ادرک بسن کا پیسٹ
چار عدد	ہری مرچیں
دو گھاس	پانی
حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز (درمیانی)
دو عدد	نماز
ایک چائے کاجھی	گرم مصالحہ (پہا ہوا)
ایک کمانے کاجھی	دھنیا (پہا ہوا)
ایک چائے کاجھی	بلدی
ایک چائے کاجھی	لال مرچ (پسی ہوئی)
ایک کمانے کاجھی	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
آدھا چائے کاجھی	دارچینی (پسی ہوئی)
آدھا چائے کاجھی	چائٹل جاوتری (پسی ہوئی)
حسب ضرورت	آئل
ایک چوتھائی لیٹر	ہر ادھیا

## ترکیب:

- ◆ چکن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پننے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔
- ◆ ایک پاؤل میں آدھا کپ پانی، پہا دھنیا، بلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دارچینی اور چائٹل جاوتری کس کر لیں۔
- ◆ ایک چین میں آئل گرم کر کے ادرک بسن کا پیسٹ اور ہری مرچیں شامل کر کے بھلی آجھی پر ایک سے دو منٹ تک بھوئیں اور پھر اس میں پاؤل میں کس کیے ہوئے اجزاء شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید بھوئیں۔
- ◆ اب اس میں چکن کے ٹکڑے شامل کر کے تین سے چار منٹ تک مزید بھوئیں۔ جب چکن کارنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پہلے سے بھگوئی ہوئی دال، پانی اور نمک شامل کر کے بھلی آجھی پر تیس سے پچیس منٹ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔
- ◆ ایک انک چین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو کولڈن فرانی کر کے ایک طرف رکھ دیں۔
- ◆ جب دال گل جائے تو اس میں گول گول کئے ہوئے نماز شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید پکائیں۔
- ◆ پھر اس میں براؤن پیاز آئل سمیت اوپر سے شامل کریں اور جب تیار ہو جائے تو پہا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر کس کریں اور چمکھاند کریں۔

**پریزٹیشن:** گرم گرم چکن دال کو ہر ادھیا چھڑک کر روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔





# پنجابی یخنی پلاؤ

اجزاء:

چاول (بھگئے ہوئے)	تین سو گرام
چکن (لیک چیں)	آدھا کلو
پیاز	دو عدد
آٹل	ایک کپ
سوف (ٹابت)	ایک کھانے کائچ
ٹابت دھنیا	ایک کھانے کائچ
سوتھ	ایک درمیانہ ٹکڑا
بڑی الائچی	چار سے پانچ عدد
تیز پات	دو عدد
لوٹک (سی ہوئی)	ایک چائے کائچ
دارچینی	دو ٹکڑے
ہری مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
دہی	آدھا پاؤ
چکن کی یخنی	ڈیڑھ گلاس
آلو بخارے	ایک سو گرام
ٹماٹر (کیوڑے ہوئے)	دو عدد

## ترکیب:

- ◆ سب سے پہلے آٹل گرم کر کے اس میں پیاز کو باریک سلائس کر کے فراہمی ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ ایک ٹل کے پڑے میں سوف، ٹابت، دھنیا اور سوتھ باندھ کر پیاز کے ساتھ شامل کر دیں اور جیسے جیسے پیاز فراہمی ہوتی جائے، اس میں بڑی الائچی، تیز پات، لوٹک اور دارچینی بھی شامل کر دیں۔
- ◆ جب پیاز تھوڑی گولڈن ہونے لگے تو اس میں چکن بھی شامل کر کے بھونیں۔
- ◆ پھر ہری مرچیں، نمک، دہی اور تیز پات بھی شامل کر دیں۔
- ◆ جب یخنی پکانا شروع ہو جائے تو اس میں آلو بخارے، ٹماٹر اور چاول شامل کر دیں۔
- ◆ جب چاولوں میں کئی بٹنے کامل شروع ہو جائے تو اسے کس کر کے آٹھ سے دس منٹ کا دم دے دیں۔ مزید پنجابی یخنی پلاؤ تیار ہے۔

## پریزنٹیشن:

پنجابی یخنی پلاؤ کو دہی کے رائے اور سلاڈ کے ساتھ گرم پیش کریں۔





# گریوی کباب

اجزاء:

تیرہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کلو
انار	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
سونف پاؤڈر	تین چائے کچھ
سرخ مرچ	ڈیڑھ چائے کچھ
ادک پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کچھ
بڑی الائچی	چھ عدد
آئل	ایک کھانے کچھ

## گریوی کے اجزاء

دی	پانچ کھانے کچھ
ٹماٹو چیٹ	ایک کھانے کچھ
ٹماٹر (چھوٹے کیوبز میں کٹے ہوئے)	چار عدد
سرخ مرچ	دو کھانے کچھ
ادک پاؤڈر	ایک چائے کچھ
لونگ	آٹھ عدد
دارچینی	ایک چھوٹا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
آئل	چھ کھانے کچھ
ہری مرچیں	گاڑھنگ کے لیے
برادریا	گاڑھنگ کے لیے

## ترکیب:

- ♦ تھے کو مزید باریک نہیں لیں۔ بڑی الائچی میں سے بھی دانے نکال کر کوٹ لیں اور سونف، ادک پاؤڈر، آئل نمک اور انار سے سمیت تھے میں شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- ♦ تھے کے تقریباً تین انچ لمبے کباب بنائیں اور انہیں بھاپ میں بکاسا پکائیں۔
- ♦ ایک کھلے منہ کے پیٹن میں آئل گرم کر کے اس میں لونگ اور دارچینی ڈال کر کچھ دیر فرمائی کریں اور پھر ایک منٹ بعد اس میں ٹماٹر شامل کر دیں۔
- ♦ جب ٹماٹر کا پانی کچھ تنگ ہونے لگے تو اس میں ٹماٹو چیٹ اور سرخ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرمائی کریں۔
- ♦ اب اس میں دی کو چیٹ کر شامل کر دیں۔ مسلسل چھج چلائے رہیں تاکہ دی بننے نہ پائے۔ ساتھ ہی سونف اور ادک پاؤڈر ملا دیں اور کس کر کے پانچ منٹ تک پکائیں۔
- ♦ اب اس میں تین گلاس پانی شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں۔
- ♦ پھر اس میں تھے کے کباب احتیاط سے رکھ دیں اور ہلکی آنج پرتقریباً تین منٹ تک پکے دیں۔ اس دوران چھج چلانے سے گریز کریں تاکہ کباب نہ ٹوٹیں۔
- ♦ جب گریوی کی سطح پر آئل آجائے تو ڈش تیار ہے۔ چاہیں تو ہلکا سا کٹے کا دم دے دیں اور چھلکا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: گریوی کباب کو ہری مرچوں سے گارنش کر کے چادلوں یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔





# اچاری کريلے

## اجزاء:

کريلے	آدھا کلو
دی	آدھا کپ
بیاز	دو عدد
ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کاجھی
نمک	ایک چائے کاجھی
سرخ مرچ	ایک چائے کاجھی
ہلدی	آدھا چائے کاجھی
پھینچی	ایک چائے کاجھی
اہلی	4-5 کلو

## اجزاء برائے اچاری مصالحہ:

کونجی	ایک چائے کاجھی
پھینچی دانہ	آدھا چائے کاجھی
ٹاہت دھنیا	دو چائے کاجھی
سونف	ایک چائے کاجھی
سفید زیرہ	ایک چائے کاجھی

## ترکیب:

- ◆ سب سے پہلے کونجی، پھینچی دانہ، ٹاہت دھنیا، سونف اور سفید زیرہ کو توڑے پراچھی طرح بھون کر ایک پیس میں لیں۔ اچاری مصالحہ تیار ہے۔
- ◆ کريلوں کو پھیل کوان کے بیج نکال لیں اور ان میں نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر اچھی طرح دھو لیں۔ اب کريلوں کو اہلی کے ساتھ پانی میں اُبال لیں اور پھر ان کو نیچے کر تمام پانی نکال لیں۔
- ◆ ایک پیس میں آئل گرم کریں اور اس میں کريلوں کو فرائی کر کے اگک رکھ دیں۔
- ◆ ایک دوسرے پیس میں آئل گرم کر کے اس میں بیاز شامل کر کے گولڈن فرائی کر لیں۔
- ◆ جب بیاز فرائی ہو جائے تو اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، ہلدی، نمک اور دی پھینٹ کر ڈال دیں اور کس کریں۔
- ◆ پھر اس میں کريلے ملی، ہوئی بیاز اور اچاری مصالحہ ڈال کر کس کریں اور ڈسکن ڈھک کر تیار ہونے تک پکا لیں اور پھر چھلپا بند کر دیں۔

## پریزٹیشن:

اچاری کريلے کو گرم گرم روٹی اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔





# مقلوبہ (عربی ڈش)

## اجزاء:

تین کپ	ہاستی چاول
دو کپ	بند گوبھی (کٹی ہوئی)
ایک کلو	گوشت (کیوبز میں کٹا ہوا)
تین عدد	پیاز (سلائس میں کٹے ہوئے)
تین عدد	ٹماٹر (سلائس میں کٹے ہوئے)
ایک چائے کاجھی	بڑی الائچی (باریک پسی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کاجھی	کالی مرچ (پسی ہوئی)
ایک چائے کاجھی	گرم مصالحہ
آدھا چائے کاجھی	ہلدی
حسب ضرورت	آئل
آدھا کپ	بادام (چھلے اور فرائی کیے ہوئے)

## ترکیب:

- ♦ چاولوں کو صاف کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- ♦ گوشت کو اچھی طرح دھو کر ایک چین میں 6-7 کپ پانی، نمک، ہلدی اور گرم مصالحہ ڈال کر اہل لیں۔ پھر گوشت کو الگ کر لیں اور بیچ جانے والی بخنی (تقریباً 4-3 کپ) کو تیلدہ سے رکھ لیں۔
- ♦ ایک چین میں تھوڑا سا آئل ڈال کر اس میں بند گوبھی کو تیز آج پر بالکل ہلکا سا فرائی کر لیں اور نکال کر الگ رکھ لیں۔
- ♦ ایک چین میں چار کھانے کے بیچ آئل گرم کر کے اس میں پیاز شامل کر کے درمیانی آج پر دو منٹ کے لیے فرائی کر لیں۔
- ♦ اب ایک گہرا تان اسٹک برتن لے کر اس میں ایک کھانے کے بیچ آئل ڈال کر سب سے نیچے گوشت کی تہ بچھا دیں۔ اس کے اوپر فرائی پیاز بچھا دیں۔ اس کے بعد ٹماٹر کی ایک تہ اور پھر بند گوبھی کی تہ بچھا دیں۔
- ♦ اب تمام تہوں کے اوپر چاول کی تہ لگا دیں اور اس کے اوپر نمک، کالی مرچ اور بڑی الائچی چھڑک دیں۔
- ♦ اس کے بعد اوپر سے گوشت کی بخنی آہستہ آہستہ اس طرح سے ڈالیں کہ ہر تہ پر ایک دوسرے سے الگ رہے اور آپس میں ملنے نہ پائے۔
- ♦ ڈھکن ڈھک کر تھوڑی تیز آج پر اس وقت تک پکا لیں کہ بخنی خشک ہو جائے۔ اس کے بعد آج ہلکی کر دیں اور ڈھکن ڈھک کر مزید 20-30 منٹ تک پکا لیں (ہوسکتا ہے اس دوران تمام اجزاء کو لگانے کے لیے مزید پانی شامل کرنے کی ضرورت پڑے)۔
- ♦ جب تمام چیزیں پک جائیں تو چولہا بند کر دیں۔ ایک بڑی سرونگ ڈش کو چین کے اوپر اتار لیں اور اسے پلٹ دیں تاکہ ڈش کی شیب خراب نہ ہو۔

**پریزنتیشن:** گرم گرم مقلوبہ پر فرائی بادام چھڑک کر سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔





# میںد زین فرائیڈ فٹش وڈ سوس (چائینیز ڈش)

## ترکیب:

- ◆ پہلے پھلی کے کیوبز کو نمک، سفید مرچ، انڈا، میدہ اور کارن فلور لگا کر میری نیٹ کریں اور پانچ منٹ کے لیے ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ◆ سوس بنانے کے لیے آئل گرم کریں اور اس میں بہن ڈال کر گولڈن فرائی کر لیں۔
- ◆ اب اس میں کچپ، سویا سوس، چلی سوس، ووڈیٹر سوس، نمک، چینی، سفید مرچ اور بخنی ڈال کر پکائیں۔
- ◆ جب اس میں آہل آ جائے تو کارن فلور کا پیسٹ ڈال کر گاڑھا کر لیں۔ تیار ہونے پر چولہا بند کر دیں۔

## اجزاء:

دو سو پچاس گرام	پھلی (بغیر کانٹوں کے، کیوبز)
آدھا چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
ایک عدد	انڈا
دو کھانے کے چمچ	میدہ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
ڈیپ فرائیگ کے لئے	آئل

## سوس کے اجزاء:

ایک چوتھائی کپ	آئل
ایک کھانے کا چمچ	بہن (کٹا ہوا)
آدھا کپ	کچپ
ایک کھانے کا چمچ	سویا سوس
ایک کھانے کا چمچ	چلی سوس
ایک کھانے کا چمچ	ووڈیٹر سوس
آدھا چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	چینی
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
ایک کپ	بخنی
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور (پانی میں گھلا ہو)

**پریزنتیشن:** ایک سرونگ ڈش میں سلاڈ کے سچے رکھ کر فرائیڈ فٹش رکھیں اور اس کے اوپر گاڑھا گاڑھا سوس ڈال کر سرو کریں۔





# اسٹفڈ قیمہ شملہ مرچ

## ترکیب:

## اجزاء:

- ♦ آئل گرم کریں اور پیاز ڈال کر لائٹ براؤن کر لیں۔
- ♦ پھر قیمہ شامل کریں تھوڑی دیر بھونیں۔ اس کے بعد ماش، اورک لہسن کا پیسٹ، نمک، سرخ مرچ اور ہری مرچیں شامل کریں اچھی طرح کس کریں اور ڈسکن ڈھک کر پختہ کریں۔
- ♦ دس منٹ بعد دیکھیں، اگر قیمہ گل گیا ہو تو ٹھیک درجہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے گلا لیں۔
- ♦ آخر میں اعلیٰ کا پیسٹ شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔
- ♦ شملہ مرچ کا ڈھری والا حصہ کاٹ کر بیج نکال لیں جبکہ ڈھری کٹے ہوئے حصے کے ساتھ ڈفی چاہیے۔
- ♦ اب مرچوں میں قیمہ بھر دیں اور کٹے ہوئے حصے کو اوپر رکھ کر ڈھک چک لگا کر بند کریں۔
- ♦ اب ان مرچوں کو چائیس تو اوون میں دس منٹ کے لیے بیک کر لیں یا پھر بھاپ میں پکالیں۔

چھ عدد	شملہ مرچ
آدھا کلو	قیمہ
دو عدد	پیاز (چھپ کیے ہوئے)
دو چائے کے کچھ	لہسن اورک کا پیسٹ
حسب ذائقہ	نمک
دو چائے کے کچھ	سرخ مرچ
چار عدد	ہری مرچ (باریک کی ہوئی)
حسب ضرورت	کونگ آئل
3-4 عدد	ماش
تین کمانے کے کچھ	اعلیٰ کا پیسٹ

**پریزنتیشن:** اسٹفڈ قیمہ شملہ مرچ کو روٹی یا سادہ چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





# ٹومیٹو چلی رائس

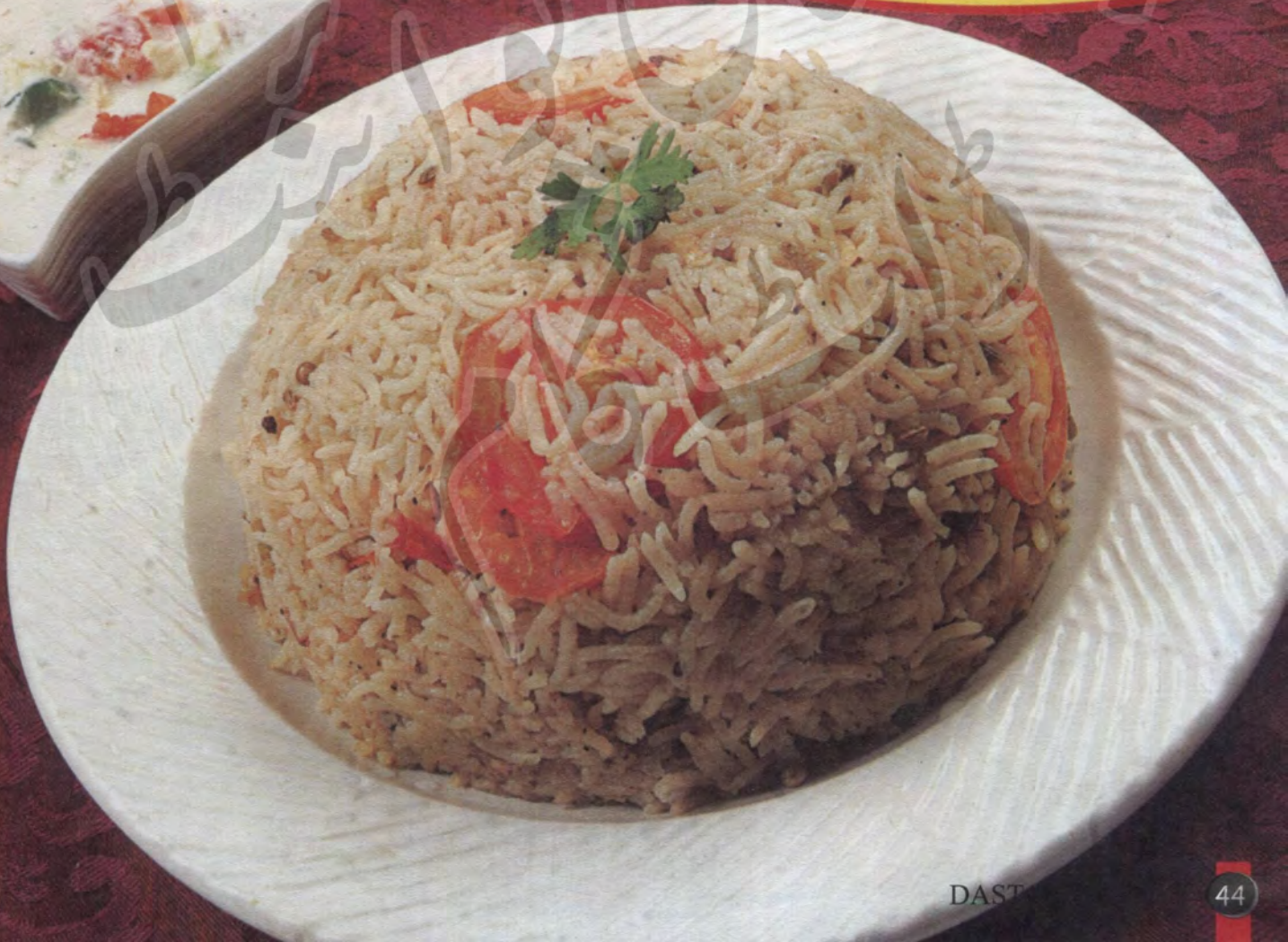
## ترکیب:

- ♦ چاولوں کو دھو کر بھگو دیں۔
- ♦ پھر چاولوں کا پانی تھما کر تازہ پانی، نمک اور سفید سرکہ ڈال کر دو کئی اُبال لیں۔
- ♦ اس کے بعد پانی تھما کر پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- ♦ اب ایک پیسن میں آئل گرم کر کے اس میں ہین گولڈن براؤن کر لیں۔ ساتھ ہی ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔
- ♦ پھر ٹاٹ لال مرچ، ہری مرچ اور سویا سوس شامل کر کے پکھا سا بھونیں اور چاول ڈال دیں۔
- ♦ اب دو پھولوں کی مدد سے چاولوں کو جلدی جلدی کس کریں اور اوپر سے کالی مرچ ڈال کر چھلپا بند کریں۔

پریزنتیشن: ٹومیٹو چلی رائس کو سلاڈ کے ساتھ گرم گرم کریں۔

## اجزاء:

- چاول
- سفید سرکہ
- نمک
- آئل
- ہین کے جوئے (باریک کٹے ہوئے)
- ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
- ٹاٹ لال مرچ (کئی ہوئی)
- ہری مرچ (لمبی باریک کٹی ہوئی) چار عدد
- سویا سوس
- کالی مرچ (گٹی ہوئی)
- دو کپ
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- چار کھانے کے چمچ
- چار عدد
- تین عدد
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ





# دال مکھنی (انڈین ڈش)

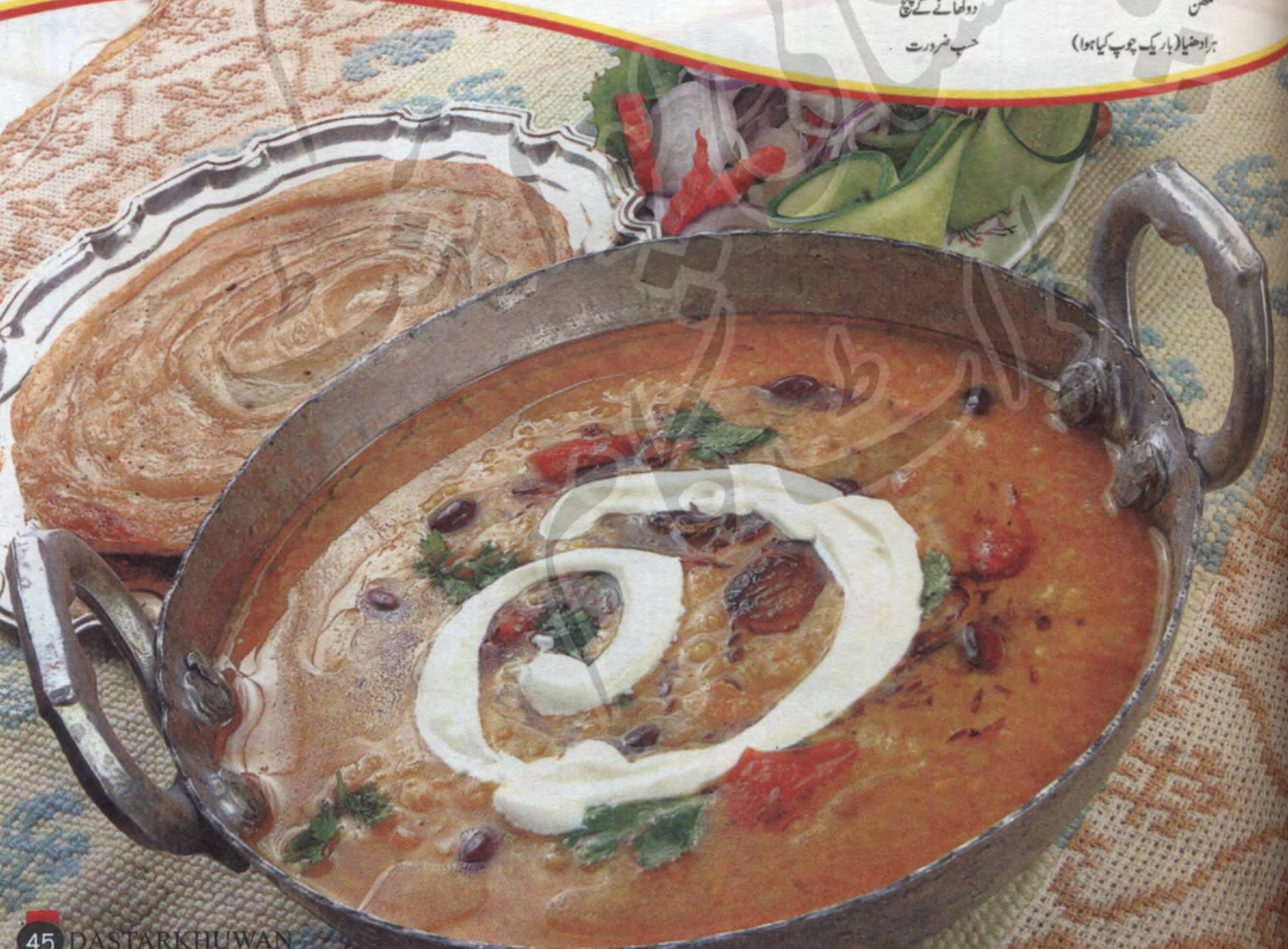
اجزاء:

## ترکیب:

- ◆ لال لوبیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- ◆ اب ایک چین میں پانی ڈالیں اور اس میں لال لوبیا، اردکی دال اور نمک شامل کر کے 20-25 منٹ کے لیے پکائیں۔
- ◆ پھر دال اور لوبیا کھنچ سے گھوٹ کر اسے 15-20 منٹ کے لیے اٹھنے دیں۔ جب دال اٹھ جائے اور پانی بھی تھوڑا رہ جائے تو اس میں کریم شامل کر دیں۔
- ◆ ایک کڑاھی میں آئل گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں ہسن کا پیسٹ شامل کر کے ہلکا سا براؤن کر لیں۔
- ◆ اس کے بعد پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر ادک، بہری سرچس اور ٹماٹر ڈال کر پکائیں۔
- ◆ جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے مزید پکائیں۔
- ◆ جب مصلیٰ تھی چھوڑنے لگے تو اس میں دال شامل کر کے ہلکی آچ پر پکائیں۔
- ◆ جب اُبال آنے لگے تو گرم مصلیٰ شامل کر کے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور پھر چمکا بند کر دیں۔

ایک کپ	اردکی دال (۳ پت)
ایک کھانے کاجی	لال لوبیا (رابھا)
ایک عدد	پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (باریک چوپ کیا ہوا)
ایک ٹکڑا	ادک (باریک کٹا ہوا)
تین عدد	بہری سرچس (باریک چوپ کی ہوئی)
آدھا کھانے کاجی	ہسن کا پیسٹ
آدھا کپ	فریش کریم
ایک چائے کاجی	زیرہ
آدھا چائے کاجی	ہلدی پاؤڈر
آدھا چائے کاجی	گرم مصلیٰ
حسب ضرورت	سرخ مرچ
آدھا چائے کاجی	دھنیا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل
دو کھانے کاجی	مکھن
حسب ضرورت	براؤنیا (باریک چوپ کیا ہوا)

**پریزنٹیشن:** گرم گرم دال مکھنی کو مکھن اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے لچھا پراٹھا یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔





# ڈھابہ چلی چکن

## اجزاء:

### ترکیب:

- ◆ چکن پرکارن فلور، سویا سوس اور سرکہ کا کرک 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ آئل گرم کر کے کڑھی پتے ڈال کر دھواں آنے تک فرائی کریں۔
- ◆ اب اس میں بیاز شامل کر کے گولڈن براؤن کر لیں۔
- ◆ پھر ہین اور کک کا پیسٹ، سرخ مرچ، کالی مرچ اور نمک شامل کر کے کس کریں۔ ساتھ ہی مصالحہ لگی چکن بھی شامل کر دیں اور دس منٹ تک پکائیں۔
- ◆ جب چکن گل جائے تو اس میں اور کک، ہری مرچیں اور شہد ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔
- ◆ آخر میں لیوں کا رس شامل کر کے کس کریں اور چولہا بند کر دیں۔

آدھا کلو	چکن (بغیر ہڈی کے)
ایک پیالی	بیاز (باریک کٹی ہوئی)
ذرخ چائے کا چمچ	ہین اور کک (پا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	اور کک (باریک کٹی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	سرخ مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ (پسی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سویا سوس
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
چار عدد	ہری مرچیں (باریک چپ کی ہوئی)
20 عدد	کڑھی پتے
ایک کھانے کا چمچ	لیوں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	شہد
ایک چمقائی کپ	آئل
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھیا (چپ کیا ہوا)

**پرویز تمیشن:** ڈھابہ چلی چکن کو ہرے دھننے سے گارنش کر کے سرو کریں۔





# بھرے ہوئے ملائیشین پرائٹھ

اجزاء:

## ترکیب:

- ♦ ایک باؤل میں میدہ، اٹر، بھن، چینی، بیکنگ پاؤڈر، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر کے نیم گرم پانی سے آنا گوندھ لیں اور پھر اس کے بیڑے بنا کر پچھور پر اٹھے تیل کر رکھ لیں۔
- ♦ ایک دوسرے باؤل میں ابلے ہوئے اٹھے، پیاز، لہسن، چیز، سرخ مرچ، ٹاہت لال مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ♦ ایک روٹی لیں، فلنگ کی ایک تھوڑی سی تہا اس پر لگا لیں اور اس پر دوسری روٹی رکھ کر کناروں کو اٹھے کی مدد سے بند کر دیں۔
- ♦ اب اس روٹی کو تھے پر آئل لگا کر دونوں جانب سے سنہری گل لیں اور اسے درمیان سے نکوٹا کاٹ لیں۔
- ♦ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی پرائٹھے بھی تیار کر لیں۔

آدھا کلو	میدہ (چھتا ہوا)
ایک عدد	اٹر
دو کمانے کچھ	بھن
ایک کمانے کچھ	چینی
آدھا چائے کچھ	بیکنگ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

## فلنگ کے اجزاء:

چار عدد	اٹھے (ابلے ہوئے)
ایک عدد	پیاز
پانچ جوے	لہسن
سوگرام	موزیلا چیز (کدو کش)
ایک چائے کچھ	سرخ مرچ
آدھا چائے کچھ	ٹاہت لال مرچ (گلی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لیے	آئل

## پریزنتیشن:

مزید ارٹائیکیشن پرائٹھوں کو ناشتے میں سرو کیا جاسکتا ہے۔





# وندالو (اندین ڈش)

## ترکیب:

- ◆ ایک گرائنڈر میں ثابت لال مرچ، اورک، لہسن کے جوئے، زیرہ، آدھا سرکہ اور نمک ڈال کر پیسٹ بنائیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
- ◆ ایک چین میں آئل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں یہاں ہوا مصالحہ اور دارچینی بھی شامل کر لیں۔
- ◆ اب اس میں پچا ہوا سرکہ اور گرم مصالحہ گس کر کے اُبلے ہوئے اٹھے شامل کر کے اتنا پکا لیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے۔

## اجزاء:

چار عدد	اٹھے (اُبلے ہوئے)
ایک انچ کا گولڈا	دارچینی
چار عدد	ثابت لال مرچ
ایک انچ کا گولڈا	اورک
دس عدد	لہسن کے جوئے
آدھا چائے کا چمچ	زیرہ
تین چوتھائی کپ	سرکہ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل
دو عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (پہا ہوا)

**پریزنٹیشن:** دھڑا لوگو پیاز کے پھوسوں اور ہرے دھنیے سے پکا کر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔





# حیدرآبادی پارچے

اجزاء:

ترکیب:

آدھا کلو	چکن (یون لیس)
ایک چائے کاجی	اورک
ایک چائے کاجی	لہسن
ڈیڑھ چائے کاجی	سرخ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پاؤ	دہی
ایک چائے کاجی	ثابت دھنیا (بھنا کٹا ہوا)
ایک چائے کاجی	زیرہ (بھنا کٹا ہوا)
آدھا کپ	تلی ہوئی پیاز
ایک چائے کاجی	گرم مصالحہ
ایک چائے کاجی	کچا پیٹا
ایک چائے کاجی	ناریل
12 عدد	بادام
دو عدد	پیاز (لچھوں میں کٹا ہوا)
آدھا شی	ہر ادھنیا
چار سے پانچ عدد	ہری مرچیں

◆ چکن کو پارچوں میں کاٹ لیں۔

◆ بادام اور ناریل کو بھون کر باریک چیس لیں۔

◆ دہی میں اورک، لہسن، نمک، سرخ مرچ، پیٹا، ثابت دھنیا، زیرہ، تلی ہوئی پیاز، گرم مصالحہ اور ناریل اور بادام کا بھنا ہوا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔

◆ پھر اس مصالحے کو پارچوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔

◆ ایک دہنچی میں آئل کر گرم کریں اور اس میں پارچے ڈال کر تلی آجے پر دم لگائیں۔ تیار ہونے پر چولہا بند کر دیں۔

پریزیمیشن:

مزید ارحیدرآبادی پارچوں کو پیاز کے لچھوں، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔





# مٹر چکن فریٹاٹا (اطالین ڈش)

## اجزاء:

## ترکیب:

- ◆ ایک بڑے ہاڈل میں اٹھ سے ڈال کر ان کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں۔
- ◆ پھر اس میں اجوائن، لیٹوں کے چھلکے، نمک، سرخ مرچ، کالی مرچ اور چیز شامل کر کے مزید پھینٹیں۔
- ◆ ایک فرائی چین میں آئل گرم کریں اور اس میں ہری پیاز شامل کر کے سائے کر لیں۔
- ◆ اب اس میں چکن اسٹریٹس، ٹماٹو اور مٹر شامل کر کے اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- ◆ جب تمام چیزیں تھوڑی پک جائیں تو اس میں اٹھ سے شامل کر کے اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- ◆ آمیزے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد کس کر کے پورے چین میں اس وقت تک پھیلاتے جائیں، جب تک فریٹاٹا کی چمکی سطح (میں) گولڈن براؤن نہ ہو جائے۔
- ◆ پھر اس فریٹاٹا کو گرلر پر گرل کر لیں تاکہ دونوں سائیڈز اچھی طرح پک جائیں۔

ایک پاؤ	چکن (باریک اسٹریٹس میں کٹا ہوا)
آٹھ عدد	اٹھ سے
آدھا کپ	مٹر (اگلے ہوئے)
ایک عدد لیٹوں کے	لیٹوں کے چھلکے (باریک کٹے ہوئے)
چار عدد	ہری پیاز (باریک چھپ کی ہوئی)
دو عدد	ٹماٹو (چھوڑے ہوئے)
ایک چائے کاجی	اجوائن
آدھا چائے کاجی	سرخ مرچ
ایک چائے کاجی	کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
25 گرام	چیز
حسب ضرورت	آئل

## پریزنتیشن:

مزہ چکن فریٹاٹا کو گولڈن براؤن میں کٹ کر سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔





# دائتہ گوشت

## اجزاء:

### ترکیب:

- ◆ بیاز، ہر ادھیا، ہری مرچوں، کالی مرچ اور نمک کو گرائنڈر میں اچھی طرح سے پیس کر دی میں شامل کر کے رائی بنا لیں۔
- ◆ گوشت کو اچھی طرح دھو لیں اور پھر اس میں سرخ مرچ، ادھیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، لہسن اور ک کا پیسٹ، گرم مصالحہ، زیرہ پاؤڈر، نمک، دہی اور دودھ شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ آدھے گھنٹے بعد کڑی میں آئل گرم کر کے مصالحہ گئے گوشت کو اچھی طرح سے فرائی کریں اور رائے میں شامل کر کے اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- ◆ ایک تین میں دو گھی آئل گرم کر کے زیرہ کڑی میں اور اس بھار کو رائے گوشت کے اوپر ڈال دیں۔

گوشت	ایک کلو
اور ک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کاجھی
دہی	ایک پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	ایک چائے کاجھی
ادھیا پاؤڈر	آدھا چائے کاجھی
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کاجھی
زیرہ پاؤڈر	آدھا چائے کاجھی
گرم مصالحہ	آدھا چائے کاجھی
دودھ	آدھا کپ
آئل	فرائی کے لیے

### پریزنٹیشن:

رائے گوشت کو باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں سے گارنش کر کے گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

### دائتے کے اجزاء:

دہی	ایک کلو
بیاز	ایک عدد
ہری مرچیں	دو عدد
ٹائٹ زیرہ	آدھا چائے کاجھی
ہر ادھیا	آدھی ٹمبی
کالی مرچ	ایک چائے کاجھی
نمک	حسب ذائقہ





# فرائد مچھلی

## اجزاء:

### ترکیب:

- ♦ تین میں نمک، سرخ مرچ، ہلدی، لہسن، دھنیا پاؤڈر، پھینٹا ہوا انڈا، مٹھی اور اجوائن ملا کر دودھ میں گوندھ لیں۔
- ♦ صاف کی ہوئی مچھلی کو اس آمیزے میں ڈپ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں اور پھر آئل میں فرائی کر لیں۔

مچھلی (ثابت)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	حسب ذائقہ
ہلدی	ایک چائے کاجج
انڈا (پھینٹ لیں)	ایک عدد
لہسن (باریک پھا ہوا)	پانچ سے چھ جوے
تین	ایک چوتھائی پیالی
دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کاجج
اجوائن	ایک چائے کاجج
مٹھی دانہ	ایک چائے کاجج
دودھ	آدھا کپ
آئل	فرائی کرنے کے لیے

**پرویز نمیشن:** فرائیزش کو نمائش، پیاز اور سلاڈ کے چٹوں سے سجا کر سرو کریں۔ یہ فرانس کی مقبول ڈش ہے۔





# نرگسی پوریاں

## ترکیب:

## اجزاء:

- ◆ کچلے ہوئے انڈوں، آلو، ہرا دھنیا، ہری مرچ اور نمک کو آپس میں ملا کر گوندھ لیں اور اسے آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ◆ آنے کو چھان لیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور پھر آہستہ آہستہ گرم پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔
- ◆ پھر اس گوندھے ہوئے آنے کے آٹھ برابر بڑے ہاتھیں اور ہری بڑے کو معمولی سائٹیں تاکہ گول ہو جائے۔
- ◆ درمیان میں انڈے اور آلو کا بھر تھر تھر کر بیڑے کو تھپہ کریں اور کناروں کو آپس میں جوڑ دیں۔
- ◆ اب ہری بڑے کو دواغ کی گول پوری کی شکل میں تیل لیں۔
- ◆ اب کڑھائی میں آئل گرم کریں اور باری باری ہری پوری کو گولڈن ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں۔

دو کپ	آٹا
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	انڈے (آہل کر چھل لیں)
دو عدد	آلو (آہل کر چھل لیں)
ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ (کٹا ہوا)
ایک عدد	ہری مرچ (کٹی ہوئی)
آٹا گوندھنے کے لیے	گرم پانی
حسب ضرورت	آئل

**پریزنتیشن:** گرم گرم پوریوں کو دی کے ساتھ پیش کریں۔





# چاکلیٹ منی اسپائرل بن

## ترکیب:

## اجزاء:

- |   |                  |                     |
|---|------------------|---------------------|
| ◆ ایک پاؤل میں میدہ، دودھ چائے کے چمچ چینی اور نمک شامل کر لیں۔   | تین کپ           | میدہ                |
| ◆ پھراس میں خمیر کس کریں اور نیم گرم پانی ڈال دیں۔  | آدھا چائے کا چمچ | نمک                 |
| ◆ اب پھلا ہوا نمکین ڈال کر اتنا گوندھیں کہ نرم ڈوبن جائے۔   | تین چائے کے چمچ  | چینی                |
| ◆ اب ڈو کو گرہیں کیے ہوئے برتن میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے ڈھک کر چھوڑ دیں تاکہ وہ پھول کر ڈبل ہو جائے۔                     | ایک کھانے کا چمچ | خمیر                |
| ◆ پھر ڈو کو سزید گوندھیں اور اسے مستطیل کی شکل میں رول کر دیں۔  | آدھا کپ          | گرم دودھ            |
| ◆ پھراس پر دو کھانے کے چمچ نمکین برش کریں اور چاکلیٹ اسپرینڈ لگا لیں۔   | حسب ضرورت        | گرم پانی            |
| ◆ اب ایک چائے کا چمچ چینی اور تسی ہوئی دار چینی چمچ کر سوس رول کی طرح رول کر لیں اور پھر دو پستنی میلز کے سلائسز میں کاٹ کر | دواؤس            | نمکین (پھلا ہوا)    |
| گرہیں کی ہوئی تکلیف ڈش میں رکھ کر 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر 25-20 منٹ تک بیک کر لیں۔   | حسب ضرورت        | چاکلیٹ اسپرینڈ      |
|   | ایک چائے کا چمچ  | دار چینی (تسی ہوئی) |
|   | دو کھانے کے چمچ  | نمکین (پھلا ہوا)    |

**پریزنتیشن:** چاکلیٹ منی اسپائرل بن کو چائے کے ساتھ سرو کریں۔





# چکن ملک سوپ

## ترکیب:

- ◆ مکھن کو گرم کے اس میں پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- ◆ اب اس میں چکن نمک اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں۔
- ◆ پھر بخنی شامل کر کے پکا لیں۔
- ◆ جب بخنی ایک پیالی رہ جائے تو کارن فلور کو دودھ میں گھول کر شامل کر دیں اور کچی آٹھ پر پکا لیں۔
- ◆ گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔

## اجزاء:

ایک پاؤ	چکن (املی ہار یکہ ریشے کی ہوئی)
دو پیالی	بخنی
دو کھانے کے کچے	مکھن
ایک کپ	دودھ
ایک چائے کاجی	کارن فلور
ایک عدد	پیاز (کچی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
دو چمکی	کالی مرچ

پریزنٹیشن: چکن ملک سوپ کو گرم گرم پیش کریں۔





# بنانا ڈیزرٹ

## ترکیب:

- ◆ بسکٹوں کا چورا کر لیں۔
- ◆ کنڈینسڈ ملک اور فریش کریم ملا کر چینٹ لیں۔
- ◆ ایک سرونگ ڈش میں پیلے کریم اور کنڈینسڈ ملک کی لیزر لگائیں۔ پھراس پر بسکٹ کی لیزر لگادیں۔
- ◆ سب سے اوپر کیلے رکھیں۔ ان پر تھوڑا سا لیٹوں کا رس اور چینی چھڑک دیں۔
- ◆ پھر دوبارہ کریم اور کنڈینسڈ ملک کی لیزر لگائیں اور آخر میں اخروٹ ڈال کر خوب ٹھنڈا کر لیں۔

## اجزاء:

- چھ عدد کیلے (گول گول کاٹ لیں)
- ایک عدد لیٹوں
- ایک بیسٹ (کوئی سے بھی)
- ایک ٹن کنڈینسڈ ملک
- دو بیسٹ فریش کریم
- دو کھانے کا چمچ چینی
- آدھی پیالی اخروٹ (پھلے اور ہار یک کئے ہوئے)

پریزنٹیشن: بنانا ڈیزرٹ کو ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔





ہمارے ہاں کچھ تصورات کو عقائد کی طرح مان کر ان پر عمل کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ مثلاً: کھانا کھانے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنی چاہیے، چہل کھانے چائیں یا کچھ دیر آرام کرنا یا نیند لینی چاہیے۔ ذیل میں ان 6 کاموں کی لسٹ دی جا رہی ہے، جو کھانا کھانے کے فوراً بعد کر کیے جائیں تو اس سے نظام ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

## 1. سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی تو ویسے بھی صحت کے لیے زہر قاتل کا درجہ رکھتی ہے اور اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد کی جائے تو اس کے نقصانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کھانا کھانے کے فوراً بعد صرف ایک سگریٹ پینا اس طرح ہے، جیسے آپ نے دس سگریٹ پیے ہوں اور اس سے پچھپڑوں کے کیشر کے خطرات بھی کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

## 2. پھل کھانا:

پھلوں کی افادیت سے کسے انکار ہے۔ پھل ہمارے جسم کو وہ غذائیت فراہم کرتے ہیں، جو معمول کی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے سے بھی گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح پیٹ پھول جاتا ہے، جو سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ یا تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے فروٹ کھائیں یا پھر کھانا کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد تاکہ پھلوں کی اصل غذائیت اور مزاج حاصل کیا جاسکے۔

## 3. چائے پینا:

چائے کو سکون آور اشیاء میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے نہیں پینی چاہیے، کیوں کہ چائے کی پتیوں میں تیزابی اجزاء کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء ہماری خوراک میں شامل پروٹین کو اتنا سخت بنا دیتے ہیں کہ معدے کے لیے اسے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

## 4. نہانا:

صفائی نصف ایمان ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد نہانے سے گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح خون کا بہاؤ معدے کے بجائے ہاتھوں، پیروں اور دیگر اعضاء کی طرف ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے ہاتھوں کا نظام متاثر ہوتا ہے اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ لہذا نہانے کے لیے ایسا وقت مختص کریں، جب کھانا کھانے ہوئے کم از کم ایک سے دو گھنٹے گزر چکے ہوں۔

## 5. چہل قدمی:

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد 100 میل چلنا چاہیے، تاکہ لے کر صحت مند رہا جاسکے، لیکن حقیقت میں یہ درست نہیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر چہل قدمی کی جائے تو ہمارا نظام انہضام کھانے کے غذائی اجزاء جذب کر کے انہیں خون میں شامل کرنے میں سستی کرتا ہے۔ لہذا کھانا کھانے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد واک کرنا زیادہ بہتر ہے۔

## 6. سونا:

کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر سوایا جائے تو اس طرح ہمارا معدہ کھانے کو پوری طرح ہضم نہیں کرتا، جو آگے جا کر نظام انہضام کے مختلف مسائل کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آنسوؤں میں انہضام بھی ہو سکتا ہے۔



# کھانے کے فوراً بعد۔۔

# 6 کام نہیں کرنے ہیں!





# کچھ دانتوں

## کے بارے میں

کھانے کے فوراً بعد برش نہیں کرنا ہے:

اگر آپ کھانا کھانے کے 30 منٹ کے اندر دانت صاف کریں گے تو ٹوتھ پیسٹ اور کھانے کے تیزابی اجزاء آپس میں مل کر دانتوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنیں گے۔ یہ بات ہم نہیں کہہ رہے بلکہ اکیڈمی آف جنرل ڈینٹری کے ڈاکٹر ہورڈ آرگیمیل کا کہنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اس میں موجود تیزابی اثرات ہمارے منہ میں کچھ دیر تک موجود رہتے ہیں۔ اگر ہم کھانے کے فوراً بعد برش کریں گے تو اس بات کے قوی امکانات ہیں کہ وہ تیزاب ہمارے دانتوں کی سطح کے ساتھ ساتھ دانتوں کی جڑوں اور

سوزھوں میں بھی سرایت کر جائے، جو یقیناً دانتوں کی تکلیف کا باعث بنے گا۔

**آپ کا ٹوتھ برش جراثیم کا دوسرا گھر ہے!**

اسے اسے حیران ہونے کی

ضرورت نہیں، جب آپ برش کرنے

کے بعد ٹوتھ برش کو بغیر کور کے کھلا چھوڑ

دیں گے یا پھر سالوں ایک ہی برش کو گزرتے

رہیں گے تو یہ تو ہونا

ہی ہے، کیوں کہ

جراثیم کو تو ویسے

بھی گندی چھینیں

پنہد ہیں اور یقیناً انہیں آپ کا ٹوتھ برش ان کے لیے ایک محفوظ پناہ گاہ ثابت ہو سکتا ہے۔

**ماڈتھ واٹش بھی اچھے ہوتے ہیں!**

ہمارے ہاں عام رجحان یہ ہے کہ ماڈتھ واٹش صرف اس وقت استعمال کیا

جاتا ہے، جب دانتوں کی کسی تکلیف کے باعث اسے ڈاکٹر نے تجویز کیا

ہو۔ حالانکہ اگر برش کرنے کے ساتھ ساتھ ماڈتھ واٹش بھی استعمال کر لیا

جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔



MOUTHWASH

پینڈنٹ شروٹات اور ان کے جوابات:

یہ صرف ہمارے معاشرے کا ہی ایسا نہیں ہے، تقریباً ہر جگہ کچھ باتیں

خود سے فرض کر لی جاتی ہیں اور پھر ہر ایک کو ان پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جاتا

ہے۔ اب دانتوں کے معاملے سے ہی دیکھ لیں، کچھ باتیں یا کچھ تصورات بغیر

تصدیق یا چھان بھنگ کے درست مان لی جاتی ہیں۔ مثلاً:

**1- ہر ٹوتھ پیسٹ دانتوں کے لیے بہترین ہے!**

یہ بات مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ لندن ٹوتھ ویئر سینٹر کے گھنٹیکل

ڈائریکٹر، پروفیسر اینڈریو ایڈرک کا کہنا ہے کہ اگرچہ ٹوتھ پیسٹ کا کام دانتوں کو

صاف کرنا ہے، لیکن ہر ٹوتھ پیسٹ آپ کے دانتوں کے لیے بہترین نہیں

ہے۔ کوشش کریں کہ وہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں، جس میں فلورا ایڈ موجود ہو

اور جو سیل کو کھرپنے والے پٹیپنگ اجزاء سے قطعی پاک صاف ہو۔ فلورا ایڈ

ہیں، جن کے ذریعے ماہرین یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ دانتوں کی حد سے زیادہ حفاظت ان کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

**دانتوں کو بہت زیادہ دیر برش مت کریں!**

اگر آپ دن میں کئی مرتبہ اور بہت زیادہ دیر تک دانتوں پر برش

کریں گے تو اس سے دانتوں کی اوپری سطح خراب ہونا شروع ہو

جائے گی اور سوزھوں کی حساس شریانیں (Nerves) بھی متاثر

ہوں گی۔ اسی لیے دو منٹ سے زیادہ دانتوں پر برش کرنے سے گریز

کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس بات کو یقینی بنائیں کہ برش نرم ریشوں والا

ہو، تاکہ دانتوں کی سطح اور سوزھوں کو نقصان نہ پہنچے۔ برش کرتے وقت اس

بات کا بھی خیال رکھیں کہ دانتوں کو تمام اطراف سے صاف کرنا چاہیے۔

**دانتوں کو سفید کرنے والے ٹوتھ پیسٹ (Whitening**

**Toothpaste) نقصان پہنچا سکتے ہیں:**

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کے دانت موتیوں کی طرح سفید اور چمکتے

رہیں اور اس کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے

کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے



والے ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے جاتے

ہیں، لیکن کیا آپ کو پتہ ہے کہ اس قسم کے

ٹوتھ پیسٹ میں شامل کیے گئے پٹیپنگ

اجزاء دانتوں کو کس قدر نقصان پہنچاتے

ہیں۔ ان میں شامل اجزاء دانتوں پر بھی سیل

کی تہ کو کھرچ کر نکالتے ہیں، جس سے سوزھوں کے مسائل بھی سامنے آتے

ہیں۔ لہذا اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈینٹسٹ سے مشورہ کر لیا جائے اور

اگر یہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا بہت زیادہ ضروری ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ

میسے میں ایک یا دو سے زائد مرتبہ ان کا استعمال نہیں کرنا ہے۔

بچپن سے اب تک یہی سنتے آئے ہیں، "دانتوں کو لازمی صاف کرنا ہے" یا "ہر کھانے کے بعد یا کم از کم دن میں دو مرتبہ برش ضرور کرنا ہے"، لیکن کچھ ڈچین سائنسدانوں نے یہ نکتہ بھی اٹھایا ہے کہ دانتوں کو ہر وقت یا بار بار صاف کرتے رہنے سے وہ خراب بھی ہو سکتے ہیں۔ یہاں وہ چند وجوہات بتائی جا رہی



# گندے دانتوں سے دل کی بیماری کا خطرہ!

برطانوی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو لوگ دن میں کم از کم دو مرتبہ دانت صاف نہیں کرتے، ان میں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اسکاٹ لینڈ میں کی جانے والی یہ تحقیق برٹس میڈیکل جرنل میں



شائع کی گئی۔ یہ پہلا موقع ہے کہ سائنسدانوں نے دانتوں کی صفائی اور دل کی بیماری کے باہمی تعلق پر کام کیا ہے۔ تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ دانت صاف نہیں کرتے، ان میں دل کی بیماری کا خطرہ ہونے کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں ستر فیصد زیادہ ہوتا ہے، جن میں وہ بار بار برٹس کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق منہ میں سو جن پیدا کرنے والے بیکٹیریا دانت صاف نہ

کرنے کی صورت میں خون میں شامل ہو کر انسانی وریدوں (Veins) کو بند کرنے میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ جس کے باعث مستقبل میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ ہر وقت دانتوں کو گورگڑتے ہی رہیں۔ دانتوں کو صاف رکھنا ہے کہ ان پر جمی میل اور پلاک کی تہہ قلم ہو جائے۔ اس سلسلے میں دانتوں میں خلال، معیاری ٹوتھ پیسٹ اور ماڈرن واش کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔

1 تقریباً 18 انچ کی ریٹیم کی مخصوص تار لیں، جو دانتوں میں خلال کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔



2 ہر دانت کے درمیان اوپر سے نیچے تک اچھی طرح خلال کریں۔



## دانتوں کی صفائی کے 5 مراحل

3 زبان اور منہ کی اوپری سطح کو برش کرنا مت بھولیں۔



4 دانتوں کو اندر، باہر اور اوپری سطح سے اچھی طرح برش کریں۔



5 برش کو 45 درجے کے زاویے پر رکھ کر دانت صاف کریں۔



### 4۔ قدرتی پیلے دانت حقیقتاً صحت مند ہوتے ہیں!

یہ ایک حقیقت ہے کہ قدرتی طور پر جن افراد کے دانتوں کا رنگ پیلا ہو، ان کے دانت دیگر لوگوں کے مقابلے میں مضبوط تصور کیے جاتے ہیں، کیوں کہ یہ اس بات کی علامت ہیں کہ دانتوں میں فلورائیڈ کو جذب کرنے کی صلاحیت دگنی ہے۔ یہاں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کی بات نہیں کی جارہی جن کے دانت سگریٹ میں شامل کوئٹین کے باعث پیلے ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے ضروری ہے، جبکہ ڈائٹنگ ٹوتھ پیسٹ کے ڈیٹنگ اجزاء دانتوں اور سوزھوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔

### 2۔ صرف برش کرنا کافی نہیں ہے!

اگر کسی کے دانت موتیوں کی طرح چمک رہے ہوں تو زیادہ خیال نہیں کیا جاتا ہے کہ یہ سب ڈائٹنگ ٹوتھ پیسٹ کا کمال ہے۔ ہو سکتا ہے ایسا ہی ہو، لیکن اگر آپ کو صحت مند اور مضبوط دانتوں کی خواہش ہے تو پھر آپ کو برش کرنے کے ساتھ ساتھ منہ کی صفائی کا بھی خیال رکھنا ہے۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کو لازمی بنانا ہے، تاکہ دانتوں کے درمیان میں بچ جانے والے خوراک کے اجزاء کو صاف کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ اگر برش کرنے سے پہلے بھی دانتوں میں خلال کر لیا جائے تو اس سے پلاک کے اجزاء اپنی جگہ سے اکٹڑ جاتے ہیں جن کو پھر ٹوتھ برش کے ذریعے صاف کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ شروع کے دو منٹ تک آپ بغیر ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے، دانتوں کو صرف برش کی مدد سے صاف کریں، جس کی وجہ سے دانتوں پر جم جانے والی میل کی تہہ پلاک (Plaque) آسانی سے صاف ہو جاتی ہے۔

### 3۔ ڈائٹ ڈرگس اور فروٹ جو مزہ دانتوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہیں!

کی نہیں! اس بات میں کچھ زیادہ صداقت نہیں ہے۔ پروفیسر اینڈریو ایڈر کے مطابق اگر چہ ان میں نقصان دہ شوگر کی زیادہ مقدار نہیں پائی جاتی لیکن پھر بھی یہ کچھ حد تک تیز اپنی خواہش رکھتی ہیں، جو دانتوں کی اوپری سطح کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ فروٹ جو مزہ میں اگر چہ تیز اپنی خواہش نہیں پائے جاتے، لیکن ان میں پائی جانے والی شوگر بہت زیادہ استعمال کے باعث دانتوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

## کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

بچا کسی بھی قسم کا ڈرنک یا جوس وغیرہ ہمیشہ اسٹرا (Straw) کے ذریعے پیئیں، اس سے ان کے تیز اپنی یا شوگر والے اجزاء دانتوں کو زیادہ متاثر نہیں کریں گے۔  
بلا دو کھانوں کے درمیان اگر چیونٹ چبائی جائے تو اس سے نہ صرف منہ تر رہتا ہے، جس کی وجہ سے کھانے کے رہ جانے والے اجزاء ڈائٹنگ ہو کر دانتوں میں نہیں جمتے، دوسرا چیونٹ کی وجہ سے دانت بھی کچھ حد تک صاف رہتے ہیں۔ لیکن حد سے زیادہ چیونٹ بھی مفید نہیں۔

بچا چھیلے دانتوں یا جیزوں کو زیادہ دیر تک صاف کریں، کیوں کہ یہاں موجود شوگر کی زیادہ مقدار کے باعث پلاک اور دیگر بیکٹیریا یا مہیاں آسانی سے گھربانے لیتے ہیں۔  
بچا خلال کرنے کے لیے ہمیشہ ریٹیم کا مخصوص دھاگہ استعمال کریں۔ بازار میں دستیاب ٹوتھ ککس دانتوں اور سوزھوں کو زخمی کر سکتی ہیں۔





# ہوشیار بائیں!



فراڈیے فقیروں اور جعلی عاملوں سے بچیں

## جعلی فقیرنی سے لٹنے والی ایک عورت کی سچی داستان

شوہر اُس وقت گھر سے باہر گئے ہوئے تھے۔ جب پندرہ بیس منٹ گزرے تو میرا دماغ ٹھکانے پر آیا۔۔۔ میں نے کہا یہ میں نے کیا کر دیا۔؟؟؟ وہ عورت تو مجھے لوٹ کر چلی گئی۔۔۔ میں نے فوراً اپنے شوہر کو فون کیا اور گھر چل دی آنے کو کہا۔ وہ آئے، پھر میں نے انہیں ساری بات بتائی کہ میرے ساتھ کیا ہوا اور میں کیسے ساری رقم لانا بیٹھی ہوں۔ پھر کیا تھا، میرے لیے ایک نئی قیامت برپا ہو گئی۔ میرے شوہر اسے ڈھونڈنے گئے پر جب تک بہت دیر ہو چکی تھی اور وہ عورت اس علاقے سے نکل چکی تھی۔ وہ پیسے جو وہ لوٹ کر گئی تھی وہ میرے شوہر کے پاس کسی کی امانت تھی۔ پھر کیا تھا میرے شوہر مجھ پر برس پڑے اور مجھے گھر سے نکال دیا۔ پھر علاقے کے کچھ معزز افراد نے مل کر معاملہ ختم کیا۔ آج تک مجھے سمجھ نہیں آئی کہ اُس عورت کے پاس ایسا کون سا علم تھا جو میری زبان کو بند کر کے سب کچھ لے گئی۔ میری آپ سب بڑھنے والوں سے یہ گزارش ہے کہ ایسے کسی فریبی سائل کے چکر میں نہ آئیں اور نہ ہی ایسے فقیروں کو گھر میں اندر آنے کی اجازت دیں۔ اب اُس کے ساتھ میری کام والی شامل تھی بائیں، یہ تو میرا اللہ جانتا ہے پر آپ ایسے فقیروں کی باتوں میں نہ آئیں اور فقیروں کے بجائے اپنے رب پر بھروسہ رکھیں۔

### ہمارے عامل اور اُن کی حقیقت

ہر جاادہ کا توڑ، محبوب آپ کے قدموں میں، مٹھڑوں سے نجات اور اس ہی جیسے نہ جانے کتنے دعوے۔۔۔ سادہ لوح عوام کی جیب خالی کرنے کے لیے تقریباً ہر عامل کرتا ہے۔ اُن کا دھوی ہوتا ہے کہ وہ کالے جاادے سے بھی واقف ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ایسے دعوے کرنے والے تمام پرو فیسراور عامل حضرات دراصل کالے جاادہ کی ابتدائیات سے بھی ناواقف ہوتے ہیں اور صرف اور صرف فون کالز پر اپنے ”کلائنٹس“ کو ”ڈیل“ کرتے ہیں۔ انہیں صرف ایک فون کال پر اُن کے تمام مسائل کے حل کی نوید

نے مجھے کہا: ”اب یہ دھاگہ اپنی ٹمٹی میں بند کر لے اور جاندر سے پانچ سو روپے لے کر آ، لیکن ٹمٹی مت کھولنا۔“ میں نے ویسا ہی کیا۔ اندر گئی اور کمرے سے پانچ سو روپے لے کر آئی اور اسے دے دیئے۔ پھر جب اُس عورت نے کہا: ”اب ٹمٹی کھولا“ تو دھاگے کی پانچ گرہیں تھیں۔ اس عورت نے کہا: ”اب پھر سے ٹمٹی بند کر لو اور دھاگہ ٹمٹی میں رکھو“، میں نے ایسا ہی کیا تو وہ عورت کہنے لگی کہ ”اب جب ٹمٹی کھولو گی تو اگر گرہیں بڑھ گئیں تو تمہاری آنے والی زندگی اچھی گزرے گی اور اگر گرہیں نہیں بڑھیں تو تمہارے لیے مصیبت آئے گی۔“ میں اُس عورت سے اب اور بھی زیادہ ڈرنے لگی تھی، پر میں حیران تھی کہ اس دوران میری کام والی کیوں چپ تھی؟؟؟ خیر میں نے ٹمٹی کھولی۔ جب میں گرہیں گنتے لگی تو مجھے لگا کہ جیسے میری آنکھوں کے آگے کچھ اندھیرا سا آ گیا ہو۔ میں گنتے لگی تو گرہیں پانچ کی جگہ بڑھ کر اکیس ہو گئیں تو وہ عورت کہنے لگی: ”مبارک ہو۔“ اب میری زبان کو جیسے تالے لگ گئے ہوں، میں چاہتے ہوئے بھی بول نہیں پاری تھی، نہ جانے اُس نے کیا جاادہ کر دیا تھا۔۔۔ میں تو ایسے تھی جیسے اُس کی غلام ہوں۔ میں چنانچہ تڑپ چکی تھی۔ میرا دماغ تو چل رہا تھا، پر زبان ساتھ نہیں دے رہی تھی۔ جب میں بالکل اُس کے بس میں ہو گئی تو وہ اپنی اصلیت پر آ گئی، کہنے لگی: ”اب اندر جا اور اٹناری سے جا کر چالیس ہزار روپے لے کر باہر آ۔“ میں چپ بیٹھی رہی تو اب وہ ڈانٹنے والے انداز میں جج کر بولی کہ ”چاہیے لیکر آ۔۔۔ ورنہ میں پڑھ کر ایک بار پھونکی اور تمہارا سب کچھ مل کر رکھا ہو جائے گا“، میں نے ایسا ہی کیا۔ میں اندر گئی اور رقم لاکر اسے دے دی، پھر وہ کہنے لگی: ”یہ تمہارا صدقہ ہے، اب جا اور یہ دھاگہ قرآن پاک میں رکھ کر آ۔“ صبح دھاگہ کی جگہ پچاس ہزار ہو جائیں گے اور ساتھ کہا اگر میرے جانے کے بعد اس کے بارے میں کسی کو بتایا تو تم کوئی ہو جاؤ گی۔“ بس پھر وہ چلی گئی۔ میرے

وہ گرمیوں کی ایک صبح تھی۔ دروازہ کھلا ہوا تھا کہ ایک عورت آئی۔ چال ڈھال اور زبان سے ملتان شہر کی لگتی تھی۔ میں نے اسے دور پوچھ دینے تو کہنے لگی: ”مجھے دور پوچھے رہی ہوا سی لیے تو آج کل ٹھیک بھی نہیں رہتی“، اُس کی بات مجھے سو فیصد جگ لگی کیونکہ میری طبیعت اُن دنوں واقعی ٹھیک نہیں رہتی تھی۔ میں نے اسے پانچ روپے دے دیئے تو وہ کہنے لگی: ”آج میرا فقیر تم سے خوش ہوا۔ بتا کیا دھاوا دو؟“ تو میں نے اُس سے کہا: ”دھاگہ کہہ میں تمہارے لیے جاؤں“ تو وہ کہنے لگی: ”چل دھاگہ لے کر آ۔ میں تجھے پڑھ کر دیتی ہوں۔“ میں دھاگہ لائی، وہ دھاگے کی گرہیں بانہ منے لگی اور کہنے لگی: ”تیرا شوہر بڑا عالم ہے، تجھے مارتا ہے اور گھر میں لڑائی کرتا ہے۔“ پھر وہ میرے گھر کی ہر وہ بات کہنے لگی جیسے وہ میرے گھر میں ہی رہتی ہو۔ میں نے سوچا یہ تو کوئی بہت پیچھی ہوئی ہے۔ خیر اُس وقت میری کام والی بھی بیٹھی برتن دھو رہی تھی تو وہ عورت کہنے لگی کہ ”اُس نے ایک گھر سے خیرات مانگی تو اس گھر والوں نے اسے ڈانٹا اس پر میں نے انہیں بددعا دی تو اُن کا ایک بھائی اسی وقت پانی کی موٹر میں آ کر مر گیا۔“ میرا بھی چھوٹا بیٹا تین سال کا ہے۔ وہ پاس کھڑا تھا تو میں اور بھی ڈر گئی۔ میں نے اُسے پیٹنے کا کہا۔ پھر جب اُس نے دھاگے کی گرہیں بانہ لیں تو اُس







گارتی سے ہوگا۔ موبائل فون پر کام کرنے والے یہ عامل اور ”روڈیٹ“ حضرات اپنے مکین کی تمام کالز کی ریکارڈنگ محفوظ رکھتے ہیں تاکہ ان کی ”کلائنٹ“ خواتین کو بلیک میل کیا جاسکے۔ مزید برآں یہ عاملین ان خواتین سے ان کا مسئلہ کاغذ پر ان کے دستخط کے ساتھ لکھوا لیتے ہیں۔ چونکہ خواتین زیادہ تر اپنے شوہر، نند، ساس، بھابھی اور ایسے عزیزوں کے ساتھ جھگڑوں کے سلسلے میں ان عاملین سے رابطہ کرتی ہیں، لہذا اگر کوئی خاتون ان عاملوں سے کام نہ ہونے کی صورت میں اپنی دی ہوئی رقم کا تقاضا کرے تو انہیں بلیک میل کیا جاتا ہے۔

مختلف شہروں میں ایک ہی عامل مختلف ناموں سے کام کرتا ہے اور بعض اوقات ایک ہی علاقے میں ایک آدی کی دو مختلف دکانیں یا اسی طرح مختلف ناموں سے بھی ایک ہی آدی کام کر رہا ہوتا ہے۔ انہیں بعض اوقات اسٹوڈنٹ لیڈرز، ایس ایچ او اور تھانیداروں کی پشت پناہی بھی حاصل ہوتی ہے اور یہ عامل انہیں مستقل ”مال“ سپلائی کرتے ہیں۔ ان میں بہت سے ایسے ہیں جو جسم فریڈی کے پیشے سے بھی منسلک ہیں۔ ان لوگوں کے پاس چنگلہ بھور خواتین ہی آتی ہیں اور یہ عامل انہیں بلیک میل بھی کرتے ہیں۔ چنانچہ اس طرح وہ خواتین اس دھندے میں زبردستی شامل کر لی جاتی ہیں۔ کئی خواتین ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں یہ لوگ ملازمت پر لگانے کا جھاندر دے کر اپنے دام میں پھنسا لیتے ہیں۔ مزید یہ کہ کئی خواتین جو پہلے سے ہی اس پیشے سے منسلک ہوتی ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ اپنی عزیزوں کو بھی ان سے ملوانے لاتی ہیں اور وہ بھی ان کے چنگل میں پھنسی جاتی ہیں۔ ان میں مختلف طبقات سے تعلق رکھنے والی تعلیم یافتہ، آن پڑھ، شادی شدہ، غیر شادی شدہ، غرض ہر عمر کی عورتیں شامل ہوتی ہیں۔

ان لوگوں کی دکانیں یا آستانے انہی سرگرمیوں کے لئے اڈے کے طور پر استعمال ہوتے ہیں یا پھر ان لوگوں نے الگ سے کوئی جگہ کرائے پر لے رکھی ہوتی ہے اور سو دوسروں کے عوض لوگوں کو جگہ فراہم کرتے ہیں۔ ان کی دکانیں اور آستانے جرائم کے اڈے کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں اور یہاں نشہ کارو پارٹی بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض جگہوں پر جوئے کا کام بھی ہوتا ہے اور نشیات بھی فروخت ہوتی ہیں۔ یہ سب کچھ جاننے کے باوجود بھی اگر کوئی اپنے من کی مراد پانے کے لئے ان عاملوں کے آستانے پر جاتا ہے تو اس کی عقل پر صرف ماتم ہی کیا جاسکتا ہے۔

ساتے ہیں اور اگلے دن فون کرنے کو کہتے ہیں۔ جب دوسرے دن ”کلائنٹ“ فون کرتا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ ہم نے تمہارے کام کے متعلق رات مکین کو بلا کر ”حاضری“ کروائی ہے اور اس کے مطابق اس کام پر چھ ہزار روپے خرچہ آئے گا۔ یہ ”فرچہ“ کل تک بھیجتا ہے، ورنہ موکل ناراض ہو جائیں گے اور جہیں نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

معاشی، سماجی اور گھریلو حالات سے پریشان ہو کر لوگ ان کے پاس پہلے جاتے ہیں اور ان کی چکنی چٹنی باتوں میں آکر اپنا سب کچھ حتیٰ کہ دین اور ایمان بھی گنوا بیٹھے ہیں جبکہ عورتیں گھریلو جھگڑوں، جیسے میاں بیوی میں ناچاقی، ساس سرکا مسئلہ، مندوں کے طعنوں وغیرہ سے تنگ آکر ان کے پاس جاتی ہیں اور بد قسمتی سے ان میں سے اکثر اپنی عزت بھی گنوا بیٹھتی ہیں۔ یہ کالے چادر کو لوگوں کو اپنی طرف راغب کرنے کے لیے بلیک ڈیٹنگ ڈیوے کرتے ہیں اور خود کو روحانی، رسالہ، روحانی ڈاکٹر، عاملوں کا سردار، جنات کا پادشاہ، ہونگلوں کا مالک، زندہ جیر کامل اور جنات والے نما کرتے ہیں۔ ان کو اپنا تعلق بنکال، کیرالا، کالی گھاٹ، بت، نیپال اور وار سندر کے ہندو پجاریوں سے ملاتے ہیں۔

بعض جعلی عامل خود کو حکومت کا منظور شدہ عامل بتا کر پرائز باڈ کا نمبر دینے کا دھندا بھی کرتے ہیں اور لوگوں کو دھوکہ دے کر ان سے ہزاروں روپے ہٹا لیتے ہیں، جبکہ بعض فراڈیوں نے اپنے ڈیروں پر ایسے مرد اور عورتیں ملازم رکھی ہوتی ہیں جو ضرورت مندوں کو ورغلا کر لاتے ہیں۔ یہ لوگ مجبور لوگوں سے پیسے ہٹا کر ان سے کام ہونے کے عوض ایسی شرانگہ بھی منواتے ہیں جو ناممکن ہوتی ہیں۔ ان لوگوں کی وجہ سے آج ہر دواں گھرنٹ نئے مسائل میں مبتلا ہے اور یہی لوگ معاشرے میں کفر اور شرک پھیلانے کا سبب بھی بن رہے ہیں۔ ان کے خلاف آج تک کبھی کسی مذہبی یا سماجی تنظیم نے کوئی آواز بلند نہیں کی اور نہ ہی کسی سرکاری ادارے نے کوئی کارروائی کی۔ لوگ ان کے ہاتھوں لٹ رہے ہیں اور لٹتے رہیں گے۔ جعلی عامل اور جبر اپنے تمام کاموں کو اس بات کا مکمل یقین دلاتے ہیں کہ صرف وہی اپنے عمل میں ”کال“ اور ”ظلم چلانے“ کے باہر ہیں اور ان کا کام سو فیصد



## ایک تیر سے دوشکار۔۔!

جعلی عاملوں کی جانب سے ایک نیا جھکنڈہ یہ استعمال کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی عامل پولیس کی گرفت میں آجائے اور اسے جیل ہو جائے تو وہاں آنے کے بعد اس کی جانب سے کچھ اس قسم کے اشتہارات دیئے جاتے ہیں۔

”یورپ اور امریکہ کے تین ماہ کے دورے کے بعد دو بارہ آپ کے شہر میں۔۔۔“

”عامل فلاں صاحب، بنگال اور افریقہ کے جنگلات میں چلہ کاٹ کر واپس آچکے ہیں۔ ملاقات کے خواہش مند اور عقیدت مند فلاں تاریخ سے حاضری کے لیے آسکتے ہیں۔۔۔“

یعنی سزا بھی پوری اور عقیدت مندوں پر رعب بھی پڑ گیا۔ ایک تیر سے دوشکار۔۔!

## خواتین زیادہ تو ہم پرست ہیں!

ہمارے معاشرے میں ویسے ہی شرح تعلیم بہت کم ہے، اس پر ویسے بھی خواتین کی تعلیم و تربیت پر کچھ خاص دھیان نہیں دیا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف مسائل میں گھر کر جب ان کا کچھ خواتین کو اور کچھ نہیں سوجھتا تو وہ شارت کٹ کے پکر میں ہر مشکل کا حل لگانے والے ان باباؤں، عاملوں اور بیرونی فقیروں کے آستانوں کا رخ کرتی ہیں، جو نہ صرف ان کے عقائد کو گمراہ کرتے ہیں بلکہ ان کی مال و دولت اور عزت و آبرو کو ٹھکانے لگانے میں بھی دیر نہیں لگاتے۔







پکڑنے کے لیے یہ لازمی دیکھنا پڑتا ہے کہ اس کی کہانی سچائی کے سانچے میں فٹ بیٹھی ہے یا نہیں۔

### غیر متوقع سوال پوچھیں

دنیا میں بمشکل صرف چار فیصد لوگ ہی ایسے ہیں جو اس صفائی اور مہارت سے جھوٹ بولتے ہیں کہ انہیں پکڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اب جھوٹ بولنے پر کسی کے سر پر سیٹک تو نکل نہیں آتے۔ اس لیے ان کی شناخت ہمیں خود ہی کرنی پڑتی

لیتے ہیں۔ لیکن اگر ایک عام اوسط درجے کا آدمی بھی ذرا سی توجہ دے اور دماغ استعمال کرے تو وہ بھی باآسانی کسی کا جھوٹ پکڑ سکتا ہے۔ اس کے لیے بے جے ہیری جیسا تجربہ کار ہونا ضروری نہیں۔ ماہرین نے جھوٹ پکڑنے کے کچھ اصول وضع کیے ہیں، اگر انہیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن سکتے ہیں جس کے سامنے بڑے سے بڑا جھوٹا بھی بے بس ہو کر رہ جائے گا۔ وہ اصول یہ ہیں۔

# بھوٹ

## پکڑنے کے آسان طریقے

اگر آپ نے ان اصولوں کو اچھی طرح سمجھ لیا تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن جائیں گے کہ جھوٹا بے بس ہو کر رہ جائے گا۔

تحریر: احرم فاطمہ

ہے۔ جب کسی کو چٹائی جاننے کے لیے بلایا جاتا ہے تو آنے سے پہلے وہ اس کی خوب تیاری کر کے آتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اس سے کیا پوچھا جائے گا اور اسے کن سوالوں کا کیا جواب دینا ہے، اس لیے اس سے اچانک اور ایسے سوال کئے جائیں، جس کے لیے آپ کے خیال میں وہ پہلے سے تیار نہیں۔ نیویری کہتے ہیں غیر متوقع سوال کر کے اسے غور سے دیکھیں، اس کے چہرے کے تاثرات کا بغور مشاہدہ کریں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ وہ آپ کے سوال سے الجھن کا شکار ہو گیا ہے یا چہرے کے تاثرات سے پریشانی ٹپک رہی ہے تو ایسے میں آپ کے لیے یہ اعزاز لگانا مشکل نہ ہوگا کہ وہ جھوٹ بول رہا ہے۔

### بے ربط باتیں

نیویری کہتے ہیں جب آپ کو محسوس ہو کہ کوئی جھوٹ بول رہا ہے تو اس کی باتوں پر غور کریں۔ اگر گفتگو بے ربط ہو، بیان بار بار تبدیل کر رہا ہو یا لہجے میں ترقہ و پایا جاتا ہو تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ کی اس کے بارے میں رائے درست ہے۔ نیویری نے فائرنگ کے واقعے کی تفتیش کے دوران اس عورت کی انہی بے ربط اور بے دلیل باتوں سے اعزاز لگایا تھا کہ وہ جھوٹ بول رہی ہے۔ نیویری کہتے ہیں کہ اس عورت نے فائرنگ کی آواز سنی، مگر اس سمت نہیں دیکھا جہاں سے گولیاں چلنے کی آواز آئی۔ یہ بھلا کیسے

ہو سکتا ہے؟ تفتیش کے دوران جب وہ عورت ادھر ادھر دیکھ رہی تھی، نیویری نے میز پر زور سے مکارا، عورت نے اسی لمحے پلٹ کر میز کی طرف دیکھا۔ جب انسان کوئی بلند آواز سنتا ہے تو یہ اس کی فطرت ہے کہ اس سمت ضرور دیکھتا ہے، جہاں سے آواز آئی ہو۔ نیویری کہتے ہیں اس عورت نے بھی گولی چلنے پر اس سمت لازمی دیکھا ہوگا جہاں سے فائرنگ ہوئی، اس کے بعد وہ وہاں سے بھاگی ہوگی۔ اس کا مطلب ہے کہ اس نے گولی چلانے والے کو بھی دیکھا ہوگا مگر وہ چھپانے کی کوشش کر رہی تھی۔ نیویری درست تھے۔ دراصل اس عورت کی بات میں کوئی منطق نہیں تھی۔ کسی کا جھوٹ



ہے جے نیویری تیس سال تک امریکا کے فیڈرل ایجنٹ رہ چکے ہیں۔ پانچ سال جھکڑ پولیس میں بھی فرائض انجام دیئے۔ عیاری اور جھوٹ پکڑنے کے فن میں انہیں ملکہ حاصل ہے۔ ایک دن ان کے سامنے فائرنگ کے واقعے کی ایک گواہ بیٹھی تھی، جو انہیں یہ بتانے کی کوشش کر رہی تھی کہ وہ نہیں جانتی گولی کس طرف سے چلی، وہ تو بس آواز سن کر وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی، مگر ہیری کو اس کی بات پر یقین نہیں آ رہا تھا اور وہ جانتے تھے کہ یہ عورت جھوٹ بول رہی ہے۔ ہیری نے یہ اعزاز کیسے لگایا؟ دراصل جب کوئی انسان جھوٹ بولتا ہے تو اس کی کہانی بے ربط ہوتی ہے۔ اس کا رویہ، اس کے عموں رویے سے مختلف ہوتا ہے اور وہ آپ کو قائل کرنے کے لئے بات بہت تفصیل سے سمجھانے لگتا ہے۔ جھوٹ پکڑنے والے پیشہ ور ماہرین انہی بنیادی علامات کی تربیت







چہرے پر ایک لمبے سے بھی کم وقت کے لیے آتے ہیں اور غائب ہو جاتے ہیں۔ جب انسان اندر سے پریشان ہو، مگر خوش اور مطمئن نظر آنے کی اداکاری کر رہا ہو، تب اس کے اندر کے خفیہ تاثرات کی بحالگی اس کے چہرے سے عیاں ہوئی جاتی ہے، چاہے وہ کتنا ہی بڑا اداکار کیوں نہ ہو۔ اگر وہ حقیقی معنوں میں پریشان، خوفزدہ، ناراض، خوش یا حسد وغیرہ کا شکار ہے تو اس کی یہ کیفیت، چاہے ایک سینکڑوں دسویں حصے کے برابر ہی کیوں نہ ہو، چہرے پر آ جاتی ہے۔ بس اسے دیکھنے اور نوٹ کرنے والا ہونا چاہئے۔ ننانوے فیصد افراد جھوٹ بکڑنے کی کوشش کے دوران اس اہم سگھے کو یا تو نظر انداز کر دیتے ہیں یا پھر انہیں اس کا پتہ ہی نہیں ہوتا۔ اس خفیہ تاثر کو نوٹ کرنے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ کسی سے سچ اگھوانے کے دوران ایک لمبے کے لیے بھی اس کے چہرے سے نظر نہ ہٹائیں، خاص طور پر جب آپ اس سے کوئی سوال پوچھیں تب تو آپ کو لازمی طور پر اس کے تاثرات کا معائنہ کرتے رہنا چاہئے۔

فرق تلاش کریں

جھوٹ بکڑنے کا یہ عام طریقہ ہے کہ جب کوئی لفظ بیانی کر رہا ہو تو اس کی آواز یا جسمانی حرکات اس کے الفاظ کا ساتھ نہیں دیتے۔ مثال کے طور پر عام طور پر جب کوئی شخص ہاں یا ناں کہتا ہے تو اس کی گردن بھی اس کے جواب کا ساتھ دیتے ہوئے حرکت کرتی ہے اور بولنے والے کو اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ہماری جسمانی حرکات ہماری باتوں کی تصدیق کرتی ہیں، یہ انسانی فطرت

رویے میں اچانک تبدیلی  
جھوٹے کی سب سے بڑی نشانی اس کے رویے کی تبدیلی ہے۔ یہ کہنا ہے پریورٹی آف سامن فرانسسکو میں سائیکالوجی کے پروفیسر مارین او سلویان کا۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کوئی شخص پرسکون طبیعت کا مالک ہے تو گفتگو کے وقت وہ چڑھے یا بے چینی کا مظاہرہ کرے گا۔ اسی طرح اگر کوئی بے چین طبیعت کا مالک ہو تو سوال پوچھنے پر وہ پرسکون نظر آئے گا۔ اس لیے کسی سے سچائی اگھوانے کے دوران اس کے رویے پر نظر رکھیں۔ اگر اس کا رویہ نارمل رہتا ہے تو ٹھیک ہے اور اگر اس میں ایک دم کوئی تبدیلی محسوس کریں تو سمجھ جائیں کہ معاملہ گڑبڑ ہے۔



مصنوعی مسکراہٹ

جھوٹ بولنے وقت بہت سے لوگوں کے چہرے پر مصنوعی مسکراہٹ آ جاتی ہے۔ مصنوعی مسکراہٹ کی پہچان مشکل نہیں۔ ایسی مسکراہٹ یا تو بہت طویل ہوگی یا پھر اس کے ساتھ چہرے پر دوسرے تاثرات بھی شامل ہوں گے، مثلاً: ضمیر، ناراضگی یا پھر پریشانی وغیرہ۔ اس کے علاوہ جھوٹی مسکراہٹ کے دوران ہونٹ کم کھیلے ہوئے یا کم کھلے ہوئے بھی ہوتے ہیں۔

خفیہ تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کریں

خفیہ تاثرات سے مراد وہ تاثرات ہیں، جو جھوٹ بولنے والے کے

بہت زیادہ تفصیل

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ اسے تم کہاں رہ گئے تھے؟ اور جواب میں وہ کہنا شروع کر دے کہ میں بیکری پر دو دو گھنٹے کے لیے گیا تھا، وہاں ہی پر مجھے گلی میں کتا نظر آ گیا، اب میں نے سوچا کہ بھاگوں گا تو وہ میرے پیچھے لگا جائے گا، اس لیے میں آہستہ آہستہ چلا رہا ہوں، تو اس کا بھی یہی مطلب نکلا ہے کہ وہ لفظ بیانی سے کام لے رہا ہے۔ دراصل وہ حالات سے فرار کے لیے بولتے ہی چلے جاتے ہیں اور اپنی گفتگو کی طوالت کے ذریعے غیر شعوری طور پر آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

سچائی کو نظر انداز مت کریں

سب سے زیادہ اہم یہ بات جانتا ہے کہ کون کون کون کون جھوٹ۔ کیونکہ نیویری کے بقول بہت سے لوگ بول تو سچ رہتے ہیں مگر گمان یہ ہوتا ہے کہ وہ جھوٹ سے کام لے رہے ہیں۔ جب آپ اس شخص میں پھنس جائیں تو اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیں کہ یہ شخص جھوٹ کیوں بول رہا



ہے۔ شرط یہ ہے کہ ہم سچ بول رہے ہوں۔ جھوٹ بولنے والے کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔ یا تو جسمانی حرکات

الفاظ کا ساتھ نہیں دیتیں یا پھر اس کے برعکس ہوتی ہیں۔ جھوٹ بولنے کے دوران یہ تضاد آواز اور الفاظ میں بھی ہو سکتا ہے اور آواز اور جسمانی حرکات میں بھی۔ اسی طرح یہ فرق جسمانی حرکات اور الفاظ یا چہرے کے تاثرات یا الفاظ میں بھی مل سکتا ہے۔

بے چینی، بے قراری، گھبراہٹ

گفتگو کے دوران جب کوئی آپ سے نظریں چار رہا ہو اور ایسا وہ عام طور پر نہ کرتا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ آپ سے کچھ چھپا رہا ہے۔ جھوٹ بولنے والا شخص بکڑے جانے کے خوف سے آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے سے کتراتا ہے۔ وہ ادھر ادھر یا پھر دیوار کی طرف دیکھنے لگتا ہے۔ اس پر گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور وہ بے چین سا نظر آتا ہے۔ بعض اوقات پینہ بھی آنے لگتا ہے۔ یہ تمام یا ان میں سے ایک بھی علامت ظاہر ہو تو اس کا بیان مشکوک ہو جاتا ہے۔



ہے؟ اور اسے اس جھوٹ سے کیا فائدہ ہوگا؟ اس کے لیے آپ کو اپنے دماغ سے کام لینا ہوگا۔ کسی کا جھوٹ بکڑنے سے پہلے آپ کو اس شخص کو کتنا ضروری ہے۔ عقلی حراج ہونا ٹھیک نہیں، کیونکہ اس سے زندگی ناخوشگوار ہونے لگتی ہے۔ دوسروں پر بھروسہ ہمیں سکون پہنچاتا ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ہر ایک کی باتوں پر اندھا بھروسہ کر لیا جائے۔ ایسوں پر احتیاط کریں، مگر انجان لوگوں پر آنکھ بند کر کے بھروسہ نہ کریں۔







مناسب ذخیرہ ہوتا ہے۔ چکنائی اور نشاستے کی ضرورت ہر شخص کو اپنی پیشہ ورانہ مشقت کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر ستر کلوگرام وزنی ایک اوسط درجے کی صحت کا شخص دن بھر بستر پر گزارے تو اس حالت میں اس کی قوت کے 1650 حرارے کام آتے ہیں۔ کھانا کھانے اور خوراک ہضم کرنے کے عمل سے روزانہ 200 حرارے خرچ ہوتے ہیں۔ وہ شخص جو دن بھر بستر پر لیٹا رہتا ہے اور مناسب خوراک کھاتا ہے وہ روزانہ 1850 حرارے خرچ کرتا ہے۔ اگر وہ دن بھر کرسی پر بیٹھا رہے تو روزانہ وہ ہزار سے پانچ سو پچاس حرارے خرچ کرے گا۔ ان اعداد و شمار کی بنیاد پر کہا جاسکتا ہے کہ عام صحت کا انسان روزانہ کم سے کم دو ہزار حرارے خرچ کرتا ہے۔

### ورزش کا معمول بنائیں

غذا کے بعد ہماری صحت کے لیے سب سے اہم ورزش ہے۔ بعض لوگ روزانہ ہیلتھ کلب جاتے ہیں مگر پھر فائدہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شخص ورزش کر لینا ہی کافی نہیں بلکہ یہ دھیان رکھنا بھی ضروری ہے کہ ورزش صحیح طور پر اور باقاعدہ کی جائے۔ ہم ورزش کرنا اپنا معمول بنالیں تو یہ رفتہ رفتہ ہماری مرغوب عادت بن جائے گی، ایسی عادت جس کے بغیر ہمیں چین نہیں آئے گا۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ ورزش کا معمول برقرار رکھنا مشکل ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ جس بدن کے سہارے ہم چل پھر رہے ہیں، اس کا ہم پر کم سے کم اتنا حق تو ضرور ہے کہ ہم اسے صاف سترا اور ٹھیک



جب ہم جسمانی صحت کی بات کرتے ہیں تو ہمارے ذہن میں ورزش کا خیال خود خود آ جاتا ہے۔ ورزش کے لیے ہمیں کسی معیاری ہیلتھ کلب میں داخلہ لینا چاہیے مگر ہمارے ملک کی حالت عجیب ہے۔ ہمارے ہاں ایسے کھیلے پڑھے کئے لوگ بھی یہ سمجھتے ہیں کہ ہیلتھ کلب جانے کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہاں پہنچ کر چربی بھلائی جائے اور وزن گھٹا لیا جائے یا ڈی ہلڈر بننے کا شوق پورا کر لیا جائے۔ یہ دونوں باتیں ہماری سطحی سوچ کی عکاسی کرتی ہیں۔ مثالی صحت کا مفہوم بہت وسیع ہے۔ اس وسیع اور جامع اصطلاح کا اطلاق ہمارے جسم ہی پر نہیں ہمارے ذہن اور انداز فکر پر بھی ہوتا ہے۔ اس لیے جب ہم اچھی صحت کی بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اچھی صحت کا حامل شخص ذہنی اعتبار سے چاق و چوبند ہے اور اسے کوئی فکر و اندیشہ نہیں ہے۔ دراصل ورزش ہمیں جسمانی طور پر ہی ٹھیک نہیں رکھتی بلکہ ہمارے ذہنی تفکرات بھی دور کرتی ہے اور ہمیں پریشانی سے بچاتی ہے۔ ہم نے بہت سنا ہے کہ متوازن غذا کھائیے مناسب ورزش کیجئے اور

# سطحی سوچ سے باہر آئیں!

ٹھاک رکھیں۔ ورزش بدن کے انہی تقاضوں کا ناگزیر جواب ہے۔ ایسی ورزش کا کیا فائدہ جو مطلوبہ معیاری نہ ہو اور دل کی کارکردگی کو اس سطح تک نہ پہنچائے جس پر پہنچنے پر بدن ذخیرہ شدہ چربی جلاتا شروع کر دیتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ چربی اس وقت جلتی ہے جب آپ کا بدن دل کی پوری رفتار کے مطابق کام کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اگر تیس منٹ تک دل کی رفتار کے مطابق ورزش کی جائے تو چربی جلتی ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق ورزش تسلسل اور باقاعدگی سے کی جانی چاہیے۔ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں، ان کی چربی زیادہ جھکتی ہے اور فائٹو چربی کا جلتاؤ عمل ہے جس کا صحت و تندرستی سے گہرا تعلق ہے۔ ہم جس قدر اور جس حد تک محنت اور مشقت کا کام کرتے ہیں اسی مناسبت سے ہمیں کھانا چینا بھی چاہیے۔ اگر ہم زیادہ حراروں والی غذا نہیں کھائیں گے تو یقیناً ہم فریب ہوں گے۔ ایسی صورت میں ورزش کرنا ضروری ہے ورنہ ہمارے بدن پر موٹاپے کا عذاب نازل ہونے لگے گا۔

یاد رکھیے! ہماری معیاری صحت و تندرستی کا ضامن صرف یہی اصول ہے متوازن خوراک کھائیے مناسب ورزش کیجئے اور صحت مندر رہیے۔

صلاحیت ہوتی ہے، یہی عمل عمر بڑھانے کا اہم ذریعہ ہے، خصوصاً بڑھاپے میں جب انسان مضمونے کا فکار ہوتا ہے تو اس مرض میں شخص سے متعلق تمام ذخیرے بڑی تیزی سے استعمال ہوتے ہیں۔

### متوازن خوراک کا استعمال

اصل بات یہ نہیں کہ ہم نے کتنی خوراک ہڑپ کر لی بلکہ اصل یہ ہے کہ ہم نے کیا کھایا؟ یہ کہاوت عام ہے کہ آپ وہی کچھ ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ خوراک ہمارے بدن کے لیے ایندھن کی حیثیت رکھتی ہے۔ لہذا سائنسی انداز فکر اپنائیے اور پوری خبر رکھیے کہ آپ جو کچھ کھا رہے ہیں وہ کتنے حراروں پر مشتمل ہے۔ متوازن خوراک کھانے کی عادت آپ کو صحت مند اور توانا رکھے گی۔ یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی غذا میں مطلوبہ وٹامن اور کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کیا ہے۔

ہمیں غذا استعمال سے کھانی چاہیے تاکہ ہمارا نظام انہضام درست طریقے سے کام کرے اور ہم موٹاپے کی طرف مائل نہ ہوں۔ غذاؤں میں لحمیات، چکنائی، نشاستہ، حیاتیات اور معدنیات مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا کے استعمال میں توازن ضروری ہے تاکہ جسم کے ہر حصے کو مطلوبہ ایندھن مل جائے۔ عام آدمی روزانہ متوازن غذا کھاتا ہے تو اس کے بدن میں لحمیات کا

صحت مند رہیے اور سائنسی تحقیق و مطالعہ کی بنیاد پر بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ مناسب ورزش کرتے اور اپنا وزن تناسب رکھتے ہیں، انہیں طویل زندگی نصیب ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ان لوگوں پر زیادہ صادق آتی ہے جو 50 سے 70 سال کے درمیان ہیں۔ سوال یہ ہے کہ متحرک اور سرگرم بدن زندگی میں اضافے کا سبب کس طرح بنتا ہے؟ اس کی دو بڑی واضح وجوہات ہیں:

1۔ صحت مند بدن اور مناسب وزن کی بدولت دل کی بیماریوں کے امکانات گھٹ جاتے ہیں۔ بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل کے دورے اور دماغی بیماریوں کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔

2۔ ورزش کی بدولت جسم کو صحت مند رکھنے والے خاتین و حضرات اس لحاظ سے خوش نصیب ہیں کہ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو ان کے جسم میں ذخیرہ شدہ حیاتیات اور معدنیات و فیبرہ ان کی مدد کے لیے آ جاتے ہیں۔ مثلاً: غیر صحت مند بدن کا ایک اسی سارہ بوز صاحب بیمار پڑ جاتا ہے تو اس کے نظام حسی کو مناسب انداز میں رواں رکھنے کے لیے اس میں صرف ایک لیٹر آکسیجن کا ذخیرہ ہو سکتا ہے لیکن اگر صحت مند بوز صاحب بیمار ہو جائے تو اس میں دو گنی آکسیجن کا ذخیرہ کرنے کی





جمال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے، وہیں ناخنوں کو بھی مناسب نمی درکار ہوتی ہے۔ اسی لیے سردیوں میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی جڑوں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا لیا جائے تو ناخنوں میں ایک نہایت اچھوتی سی چمک آ جاتی ہے۔

ہلا اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا موم پمپرائزر سے مساج ضرور کریں۔ ہلا سردیوں میں اکثر لوگ ہاتھوں کو گرمی پہنچانے کے لیے براہ راست بیٹر یا چولہے کے پاس بیٹھتے ہیں، ایسا کرنے سے نہ صرف ہاتھوں کی اسکن خشک اور مردہ ہو جاتی ہے، بلکہ ناخنوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

## پاؤں کے ناخن بھی توجہ مانگتے ہیں:

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو جانچنا ہو تو ہاتھوں اور بیروں سے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔ اگر آپ کے پیر اور ناخن خوبصورت

# ناخن

## بہی اہم ہیں!



ہلا اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولائی میں حسیب دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ نوکیلی حسیب نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ ہلا اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لگ دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پاش استعمال کی جاسکتی ہے۔ ہلا اب اگر پاؤں میں تو نیل پاش استعمال کریں یا ایسے ہی رہنے دیں، آپ کے ناخن ہر لحاظ سے بہتر ہیں۔

## سردیوں میں ناخنوں کی دیکھ بھال:

ہلا سردیوں میں جہاں پوری جلد کو خشکی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور مناسب دیکھ

مضبوط، صاف سترے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ لیکن اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتیں۔ نہ ان کے پاس اتنی فرصت ہوتی ہے اور نہ ہی توانائی کہ وہ ناخنوں کو کچھ لمبا کر سکیں، نیل پاش لگا سکیں یا نیلی کیور، پیڈی کیور کر سکیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روٹی ہوئی نظر آتی ہیں۔ ایسے میں چھوٹے اور بھدے ناخن ہی ان کا واحد آپشن رہ جاتے ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے ان کا لمبا اور نفاست سے تراشا ہونا ضروری نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے ایک طویل اور نسبتاً مہنگے عمل سے گزرنا ضروری ہے، ہاں ناخنوں کا صاف ستر اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔

## ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں؟

ہلا جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یا داخنوں کو برش کیے بغیر نہیں سوتے، بالکل اسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو صاف ستر کیے بغیر نہیں سوتے۔ ہلا ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا اینڈ واش سے دھوئیں، اس سے ہاتھوں کے جراثیم اور ڈسٹ وغیرہ با آسانی صاف ہو جاتی ہے۔ ہلا ہاتھوں پر موچھرا انژنگ ضرور کریں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔ اس سے ہاتھوں کی جلد خشک نہیں ہوگی اور جھریاں پڑنے کا عمل بھی نہیں ہوگا۔ ہلا اگر ان باتوں کو آپ اپنی عادات میں شامل کر لیں، تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کے ہاتھ اور ناخن دن بدن خوبصورت ہوتے جا رہے ہیں۔ ہلا اگر مگن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر ویڈ لین یا پٹرولیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار ہے گی اور ناخن مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ ہلا ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے غسل ضرور دیں۔

## کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

ہلا اپنے ناخنوں پر سے کیوٹیکلز مت ہٹائیں کیوں کہ اس طرح ایکشن والے جراثیم کو جملہ آور ہونے کا موقع مل جائے گا۔ ہلا نیل پاش ریپور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال نہ کریں۔ ہلا ایسے نیل پاش ریپور استعمال کرنے سے گریز کریں جن میں اسیٹون (Acetone) استعمال کیا گیا ہو۔ صرف وہی نیل پاش ریپور بہتر ہیں جن میں اسیٹیل (Acetate) شامل ہو۔ ہلا اگر آپ داخنوں سے ناخن کھرنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو فوراً سے خوش اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کیوں کہ اس عادت سے ناخنوں اور کیوٹیکلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

اور صحت مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوٹے یا آسانی بغیر کسی جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے یہ ہے کہ: ہلا اپنے بیروں کو روزانہ کسی معیاری صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں تاکہ ہر قسم کے جراثیم اور گرد و غبار کا صفایا ہو سکے، دوسرا فیکس اور ایکشن سے بھی نجات مل سکے۔ ہلا پاؤں کے ناخنوں کو مینینے میں دو مرتبہ ضرور تراشیں، کیوں کہ پاؤں کے بڑے ہونے ناخن بھی اچھا لگ نہیں دیتے۔ ہلا ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ یوجہ ہمارے ناخنوں پر بھی پڑتا ہے، لہذا بیروں اور ناخنوں میں خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا مساج ضرور کریں، تاکہ بیروں اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔ ہلا ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے جوٹے پہنیں۔ بہت زیادہ تنگ، چھوٹے یا بڑے جوٹے پاؤں کو صرف تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ ہلا اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹریل اچھا ہو اور وہ بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ بیروں میں خون کی روانی متاثر نہ ہو۔





# دلکش سوئیٹرز

سردیوں کے خاص پہناوے۔۔







جناب نومبر کے

دن ہیں اور سردیاں بس کچھ ہی

عرصے میں آنے کو ہیں۔ بلکہ اُس سے زیادہ بے

تاب تو گرمی کے ستارے ہوئے لوگ ہیں جو بے چینی سے

سردیوں کا انتظار کر رہے ہیں کہ اس سال گرمیوں کا زور کچھ زیادہ ہی

رہا۔ تمام لوگ بے چینی سے منتظر ہیں کہ کب سردیوں کا آغاز ہو اور سوئیٹرز،

جیکٹس، منظر اور شال جیسے پہناوے بھی استعمال میں لائے جائیں جو سال کے

زیادہ تر مہینے الماریوں میں بند پڑے رہتے ہیں۔

ویسے ابھی تک بھرپور سردیاں تو نہیں آئیں، لیکن ڈیزائنرز نے وینٹریز (Winter

Wear) کے نام سے سوئیٹرز کی اچھی خاصی کلکیشن بنالی ہے۔ جس طرح ہر چیز میں جدت

پیدا کر لی گئی ہے، اسی طرح فیشن انڈسٹری میں سردیوں کے پہناوے خصوصاً سوئیٹرز کی بناوٹ

میں بھی بہت دلکشی اور نکھار آیا ہے۔ اب پہلے کی طرح صرف اوونٹی گھر کے بنے ہوئے سوئیٹرز

نہیں پہنے جاتے بلکہ لباس کے ساتھ میچنگ کر کے سوئیٹرز کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

سوئیٹرز کے میٹرل میں بھی تبدیلی آئی ہے اور اب پاکستان کے موسم کو دیکھتے

ہوئے ایسے میٹرل کے سوئیٹرز تیار کیے جاتے ہیں، جو کم سردیوں میں بھی

با آسانی پہنے جاسکتے ہیں۔ ان صفحات میں سوئیٹرز کے چند اسٹائل

دینے جا رہے ہیں جن کو دیکھ کر آپ کو بھی اپنی

سردیاں کچھ مزے سے گزارنے

کا آئیڈیالے گا۔





# اسمارٹ فون کیا تو ہے لیکن

آپ بھی اتنے ہی اسمارٹ ہیں؟

ہم جانتے ہیں کہ آپ کو اپنے اسمارٹ فون سے پیار ہے، لیکن کیا واقعی یہ آپ کے لیے مفید بھی ہے؟

یہ موبائل اور اسمارٹ فون کا زمانہ ہے، لیکن اس بات پر بہت کم لوگ غور کرتے ہیں کہ کسی بھی چیز کا غیر ضروری استعمال خود ان کے لیے فائدہ مند نہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہم سب دن میں تقریباً 15 گھنٹے اسمارٹ فون کو دیکھتے ہیں، لیکن اس پر کبھی ٹنٹس سوچتے کہ یہ ہماری صحت کے لیے مفید بھی ہے یا نہیں، یا کہ ہماری اس عادت سے ہماری صحت کو نقصان تو نہیں پہنچ رہا۔ یہاں ہم کچھ ان باتوں پر بحث کریں گے جن کا خیال رکھ کر ہم اپنے جسم کو کسی بھی ممکنہ نقصان سے بچا سکتے ہیں۔



آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں!

جب آپ اپنا اسمارٹ فون استعمال کریں اور آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی آنکھوں میں تکلیف ہو رہی ہے یا آپ کو چھوٹی چھوٹی چیزیں پڑنے کے لیے



## نیند متاثر ہو سکتی ہے!

بہت زیادہ اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر کے استعمال سے آپ کی نیند پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے کمپیوٹر یا ٹیبلیٹ وغیرہ کی بیرو لائٹ کو آف کریں۔ نئی روشنی نیند میں مددگار ہارمون میلاٹونن (Melatonin) کی کارکردگی میں مداخلت پیدا کرتی ہے، جس سے نیند خراب ہو سکتی ہے۔



## حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ اپنے چہرے اور ٹیبلیٹ یا اسمارٹ فون کے درمیان تقریباً پندرہ انچ کا فرق ضرور رکھیں۔ اس سے زیادہ قریب لائیں گے تو آپ کی نیند میں مدد دینے والے ہارمونز متاثر ہو سکتے ہیں۔

## تعلقات کو بچانیں!

یہ درست ہے کہ جدید ٹیکنالوجی نے ہمارے تعلقات کو بھی کمی نہ کی طرح متاثر کیا ہے۔ جیسے انگریزوں سے زیادہ ڈی کوڈت دیتے ہیں۔ اسی طرح بہت سارے لوگ اپنے اسمارٹ فون ہی کو پانسب کچھ بنا لیتے ہیں۔ دوسرے انسان اور خاص طور پر آپ کے قریبی لوگ آپ کا وقت چاہتے ہیں۔ اس لیے جب آپ اسمارٹ فون پر ہوں یا کمپیوٹر کے سامنے ہوں تو ان لوگوں کو نظر انداز نہ کریں جو جسمانی طور پر آپ کے پاس ہیں۔ یہ رشتے آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں۔ ہر وقت اسمارٹ فون سے کھینچنے کی عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اپنے عزیز دوستوں کو بتائیں کہ وہ آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں، ہاں کہ اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ وغیرہ۔



## حل کیا ہے؟

اسمارٹ فون وغیرہ سننے کے لیے سخت اصول اپنائیں، جیسے ڈرائیونگ کے دوران فون نہیں اٹھانا۔ اسی طرح جب آپ کھانے کی میز پر اپنے خاندان کے ساتھ ہوں تو اسمارٹ فون کو خاموش (Silent) کر دیں۔ اسی طرح جب آپ اپنی ٹیبلیٹ کے ساتھ سیر پانے یا آؤٹنگ پر ہوں تو بھول جائیں کہ اسمارٹ فون نام کی کوئی چیز بھی ایجاد ہو چکی ہے۔

الغرض ٹیکنالوجی اپنی جگہ اپنی اور اس سے مستفید ہونا بھی وقت کی ایک اہم ضرورت ہے، لیکن خود کو ان اشیاء کا اتنا عادی مت بنائیں کہ پھر ان کے بغیر گزارا آپ کو مشکل لگنے لگے، جب کہ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ان کے ہماری صحت و زندگی پر بہت حد تک منفی اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں، لہذا اسمارٹ فون اور تواریخ کی راہ اپنائیں، کیوں کہ ہر چیز استعمال میں ہی نہ صرف اچھی لگتی ہے بلکہ فائدہ مند بھی ثابت ہوتی ہے۔

ایسے لوگ دیکھے جاسکتے ہیں جو جھک کر بیٹھتے ہیں اور ان کی یہ عادت ان کے جسموں کو عیسائی بنا دیتی ہے اور ایک کپڑے پن کا احساس ہوتا ہے۔



## حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ کا اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ آپ کے چہرے کے سامنے ہونا چاہیے۔ اسے گود میں رکھیں یا اس پر جھک کر نہ بیٹھیں۔ اسے ہمیشہ اپنے چہرے کے سامنے رکھیں یا اگر لمبی گود میں رکھیں بھی تو اس کا دورانیہ زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

## چہرے پر داغ دھبیے!

یہ دیکھا گیا ہے کہ جب آپ کوئی لمبی کال کرتے ہیں تو آپ موبائل فون کی حدت یا پیش اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہیں۔ مستقل کال اور کان سے فون کے لگے رہنے کی صورت میں آپ کے چہرے پر ریشتر بھی ہو سکتے ہیں یا لمبی لمبی فون کالز چہرے پر دانے لگانے کی وجہ بھی بن سکتی ہیں۔

## حل کیا ہے؟

اگر آپ کی جلد بہت حساس ہے اور آپ کو زیادہ لمبی کال کی صورت میں اپنے چہرے پر ریشتر یا کبھی جلن کا احساس ہوتا ہے تو صوب سے بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ہینڈ فری کٹ کا استعمال کریں۔ یہی نہیں اپنے ہیل فون کی اسکرین کو نرم کپڑے یا کسی اچھے سلٹون سے صاف کریں۔

## سماعت کے متاثر ہونے کا خدشہ!

یاد رکھیں کہ ہینڈ فون کے ذریعے بہت زیادہ اونچی آواز میں میوزک سننا آپ کی قوت سماعت کو متاثر کر سکتا ہے۔ خاص طور پر آپ کوئی ایسی آواز سننے سے محروم رہ سکتے ہیں، جس کے ساتھ کچھ اور بھی شور ہو رہا ہو۔

## حل کیا ہے؟

آپ ہینڈ فون استعمال کر سکتے ہیں لیکن کوشش کریں کہ اس کی آواز بہت زیادہ نہ ہو۔ گنگلو کے دوران بھی آواز کی سطح اتنی رکھیں کہ آپ آرام سے بات



سن سکیں اور بہت زیادہ دیر تک ہینڈ فون پر بات نہ کریں تو بہتر ہے۔

آنگوں پر زیادہ بوجھ ڈالنا پڑ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کچھ غلط ہو رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ فون پر زیادہ دیر تک نظر نہیں جمائیں گے تو اس سے آنکھیں خشک ہو جائیں گی، جس سے جلن اور آنکھوں کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔

## حل کیا ہے؟

اپنے اسمارٹ فون میں ٹیکسٹ (الفاظ) کا سائز ہمیشہ بڑا (بولڈ) رکھیں۔ بہت چھوٹا سائز آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ دوسری بات یہ کہ بیانات (سمجھ) پڑھنے کے لیے ہمیشہ روشنی والی جگہ کا انتخاب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ فون پر نظر جمانے کا دورانیہ پندرہ منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اگر زیادہ دیر تک فون دیکھنا بہت ضروری ہو تو کچھ دیر کے لیے فون الگ رکھ دیں اور پانچ منٹ کے وقفے کے بعد اسے دوبارہ استعمال کریں۔ بچوں کو زیادہ دیر تک گیمز وغیرہ کھیلنے کی اجازت نہ دیں، کیونکہ یہ بات مطالعے کے نتیجے میں سامنے آئی ہے کہ بہت زیادہ دیر تک اسمارٹ فون یا کمپیوٹر اسکرین استعمال کرنے والے بچوں میں نظری کمزوری کے امکانات زیادہ پائے جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں ماہرین بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو بھی موبائل اسکرین سے جوڑتے ہیں، کیوں کہ ہر وقت موبائل ہاتھ میں لیے بیٹھے رہنے سے جسمانی مشقت کی عادات رفتہ رفتہ قائم ہوتی جا رہی ہیں۔

## ریڑھ کی ہڈی کے مسائل!

ہمارے اسمارٹ فون ہمارے بیٹھنے کے انداز پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کی صحت کا تعلق براہ راست ہماری ان عادات سے ہے جو ہم بیٹھنے اور کھڑے پھرنے میں اختیار کرتے ہیں۔ ایک مشہور فیزیوتھراپسٹ سدرہ گل کہتی ہیں کہ ”آج کل بہت سارے لوگوں کو کندھوں اور گردن میں درد کی شکایت کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے اور ان کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بڑی وجہ ہماری وہ عادات یا بیٹھنے کا انداز ہے، جو ہم اسمارٹ فون، کمپیوٹر یا ٹیبلیٹ وغیرہ کو استعمال کرتے ہوئے اختیار کرتے ہیں۔“

## حل کیا ہے؟

گردن، کمر اور کندھے وغیرہ کے درد سے بچنے کا حل یہ ہے کہ آپ اسمارٹ فون کے لیے ہینڈ فری کٹ کا استعمال کریں۔ اس قسم کے درد میں جتنا لوگوں کو گردن اور کمر کی ورزشوں پر بھی توجہ دینی چاہیے، کیونکہ اس سے مسلز میں چمک پیدا ہوتی ہے اور ان کو نقصان پہنچنے کا خطرہ کم سے کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر گردن کی ورزش اہم ہے۔ گردن کو دائیں بائیں موڑیں اور ٹھوڑی کو اوپر تک اٹھائیں، جہاں تک وہ جا سکتی ہو۔ ایسی چھوٹی چھوٹی ورزشیں اس قسم کی تکلیف میں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں، خاص طور پر جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے خاص انداز سے بیٹھنے کی وجہ سے درد ہوتا ہے تو اپنی وہ سائیز تبدیل کر لیں یا پہلو بدل لیں۔

## جسمانی خدوخال اور اسمارٹ فون!

بظاہر شاید یہ حیران کن لگے لیکن حقیقت ہے کہ اسمارٹ فون کے استعمال کا انداز آپ کے جسمانی خدوخال پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ جھک کر بیٹھنے کی عادت آپ کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔



# لباس

وہ، جسے پہن کر خود پر ہی ناز ہو۔۔۔!



















بچوں کو اسکول میں داخل کرانے سے کچھ دن پہلے بچے کے لیے گھر میں اسکول جیسا ماحول پیدا کریں۔ اس سے بچہ اسکول کے ماحول سے متعارف ہو جائے گا اور اسے خود کو اس ماحول میں ایڈجسٹ کرنے میں زیادہ وقت نہیں لگے گا۔ جس اسکول میں بچے کو داخل کرانا ہو وہاں پہلے خود جائیں اور اُن سرگرمیوں کا مشاہدہ کریں اور تمام ضروری مہلومات اکٹھی کریں، جو وہاں بچوں کو سکھائی جاتی ہوں۔ اُس کے بعد اپنے بچے کو اور کچھ دوستوں یا محلے کے بچوں کو اپنے گھر بلائیں اور ان کے ساتھ وہی کچھ کھیلیں اور سکھائیں جو انہیں اسکول میں سکھایا یا پڑھایا جائے گا۔ اگر بچے کے والدین میں کوئی ایک بھی اُن کے ساتھ شامل ہوگا تو بچہ زیادہ دلچسپی کا مظاہرہ کرے گا اور لطف اندوز بھی ہوگا۔ بچے سے کہیں، چلو اسکول اسکول کھیلتے ہیں، یہ عمل ہفتے میں دو تین بار دہرائیں۔ کھیل کھیل میں اسے ٹیچر کو گڈ مارنگ، گڈ آفٹرنون کہنا سکھائیں۔ اسی طرح کے چھوٹے چھوٹے انگریزی کے الفاظ بھی یاد کرائیں۔ کتنی اور انگریزی، اردو حروف بھی بھی ذہن نشین کراتے جائیں۔ اسے سکھائیں کہ اسے کس طرح دیگر بچوں کے ساتھ پیش

## بچے کا اسکول میں داخلہ۔۔۔

### کچھ مشورے کچھ تجاویز

تحریر: آمنہ منال

کراہتے ہیں۔ تاہم بچے کو اسکول بھیجے کی صحیح عمر تین سال ہی ہے۔ دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جانا شروع کیا جاتا ہے۔ وہ اس لیے کہ اس عمر میں بچے کچھ سمجھ دار ہو چکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسند ناپسند کا احساس ہو چکا ہوتا ہے۔ اُسے بھوک لگی ہے، پانی چاہئے یا ہاتھ روم جانا ہے تو وہ بتا سکتا ہے۔ بعض بچے اس عمر میں اپنے جوتے اور کپڑے بھی خود پہن لیتے ہیں۔ مگر یہ ساری باتیں ضروری نہیں، کیونکہ زہری یا بری زہری کے اسکول میں بچے کے لیے سارے انتظامات ہوتے ہیں۔ تاہم اگر بچہ اسکول جانے سے پہلے ان باتوں کا عادی ہو جائے تو یہ اس کے اپنے لیے بہت اچھا ہے۔

بچے کھار کی مٹی کی طرح ہوتے ہیں۔ جس انداز میں بھی ڈھالیں، ڈھل جاتے ہیں۔ انسان کی شخصیت کی بنیاد بچپن میں ہی پڑنا شروع ہو جاتی ہے، اس لیے اُن کی تربیت کے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج کے دور میں بچوں کی بہترین تربیت اسکول کے بغیر ناممکن ہے۔ کچھ والدین اپنے بچے کو



#### بچے کو اسکول کے ماحول کے لیے ذہنی طور پر تیار کرنا

مختلف بچے مختلف رجحانات اور فطرت کے مالک ہوتے ہیں اور مختلف صورت حال میں اُن کے رد عمل بھی مختلف ہوتے ہیں۔ یہ بچے بادشاہ کی طرح ہوتے ہیں اور وہ اپنے بنائے ہوئے اصولوں پر ہی چلتے ہیں۔ بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جن کے والدین کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ اُن کو ذہنی طور پر تیار کریں۔ ایسے والدین کو چاہئے کہ وہ جلد بازی کے بجائے عقلمندی کا مظاہرہ کریں اور صبر سے کام لیں۔ شروع شروع میں تقریباً سب بچے اسکول جانے سے انکار کرتے ہیں، روتے ہیں اور ضد کرتے ہیں۔ بچوں کا یہ رد عمل نارمل ہے، لیکن اگر ایک بار انہیں عادت پڑ جائے تو پھر سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔ وہ بچے جو والدین سے بہت زیادہ مانوس ہوں اور کسی اور کے پاس نہ جاتے ہوں، وہ ایک سے دو مہینے تک اسکول جاتے وقت روتے ہیں اور مزاحمت کرتے ہیں۔ تاہم رفتہ رفتہ وہ بھی اسکول جانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔



دو سال کی عمر میں ہی اسکول میں داخل کرا دیتے ہیں۔ کچھ کے نزدیک بچے کے اسکول میں داخلے کی صحیح عمر تین یا چار سال ہے۔ جبکہ کچھ والدین ایسے بھی ہیں جو بچے کو زیادہ سے زیادہ اپنے سامنے کھیلتا کودتا دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ بچے کو تین یا چار سال کی عمر کے بعد ہی اسکول بھیجنے کا سوچتے ہیں۔ ملازمت پیش والدین زیادہ جلدی کرتے ہیں، کیونکہ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کی غیر موجودگی میں اُن کا بچہ محفوظ ہاتھوں میں ہو۔ ان کے پاس کوئی دوسرا آپشن نہیں ہوتا، اس لیے وہ بچے کے لیے اسکول ہی محفوظ جگہ سمجھتے ہیں اور دو سال کی عمر میں ہی اسے داخل



## 77 بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لائق

نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جا کر ٹیچر سے بچے کا ردعمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔

☆ ابتدا میں بچے کے ساتھ والدین کو بھی اس کا اسکول جانا اور خود سے دور ہونا گراں گزرتا ہے۔ بعض والدین تو اپنے جگر کے ٹکڑے کی اس معمولی جدائی پر بھی اداس ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر حوصلے کا مظاہرہ کریں اور صورت حال کو داخل محسوس کریں۔

☆ اگر آپ کا بچہ اسکول جاتے وقت مسلسل رورہا ہے تو اس کے پیار میں جذباتی ہونے کی ضرورت نہیں۔ اپنی اولاد کے اچھے مستقبل کی خاطر ہمت سے کام لیں۔

### داخلے کے وقت والدین کے لیے ہدایت

بچے کو اسکول میں داخل کرانے سے پہلے والدین کے لیے اسکول کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کا اسکول جانے والا یہ پہلا بچہ ہے تو آپ کو یقیناً اس اسکول کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوں گی۔ اس لیے بچے کو داخل کرانے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں لازمی جان لیں۔

☆ آپ اپنے بچے کو یقیناً اپنی استطاعت کے مطابق اچھے سے اچھے



آنا چاہئے، اسے ٹھیک طرح سے لے جانے کے لیے بکس کھولنا اور اپنے ہاتھوں سے کھانا سکھائیں۔ آپ اسے یہ بھی سکھائیں کہ اگر اسے ہاتھوں سے کھانا ہے تو وہ یہ بات بچہ کو کس طرح بتائے۔ اسے ٹیچر سے بات کرنے کے سلیقے اور آداب سے بھی متعارف کریں۔ ساتھ ساتھ تفریح بھی کرتے جائیں، اسکول کے حقیقی ماحول سے روشناس کرانے کے لیے اسے اسٹیکس وغیرہ لے جانے دیں۔ اس سے کہیں کہہ دے کہ وہ اسکول کے بارے میں کچھ نہیں جانتا۔

آپ کا بچہ اسکول کے ماحول سے مانوس ہو جائے گا اور اسکول جاتے وقت یا اسکول میں اتنا زیادہ پریشان نہیں کرے گا۔

ایک بات لازمی یاد رکھیں کہ بچے پر اسکول کے حوالے سے کبھی دباؤ نہ ڈالیں، نہ ہی اس کے دل میں ایسا کوئی خوف ڈالیں، جس سے وہ اسکول جانے سے ڈرنے لگے۔ اگر بچے کے ذہن میں ایسا کوئی بھی ڈر یا خوف بیٹھ گیا تو آپ کو اسے اسکول بھیجنے میں کہیں زیادہ مشکل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ بچے کو اسکول میں داخلے کے لیے تیار کرنے کے عمل کے دوران ماحول کا نظارہ ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر اسکول انتظامیہ اجازت دے تو بچے کو اس اسکول میں لے جائیں جہاں آپ اسے داخل کرانا چاہتے ہیں۔ اپنے جیسے دوسرے بچوں کو وہاں پڑھتے اور کھیلتے دیکھ کر اس کے دل میں یہاں کے لیے کشش پیدا ہو سکتی ہے۔

## 77 دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی

یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جاتا ہے۔ اس عمر میں بچہ کچھ سمجھ دار ہو چکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسندنا پسند کا احساس ہو چکا ہوتا ہے۔

اسکول میں داخل کرانا چاہیں گے، اس لیے جس اسکول کو آپ نے اپنے بچے کے لیے منتخب کیا ہے، پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح معلومات حاصل کریں۔ یہ معلومات آپ کو ان بچوں کے والدین سے دے سکتے ہیں جن کے بچے اس اسکول میں پڑھتے ہیں یا پڑھ چکے ہیں۔

☆ یہ لازمی دیکھیں کہ اسکول کا ماحول کتنا صاف سترا ہے۔ بچے کو اگر وہاں کھانے یا پینے کی کوئی چیز دی جاتی ہے تو وہ حفظانِ صحت کے من مطابق ہے یا نہیں؟ اسکول کے کمرے کشادہ، روشن اور ہوادار ہیں یا نہیں؟ تیز آوازوں کے ماحول کو بھی دیکھیں۔

☆ اسکول کی سیکورٹی کا انتظام بھی دیکھیں۔ اگر اس سے متعلق کوئی سوال ہو تو اسکول انتظامیہ سے اس بارے میں پوچھ کر تسلی کر لیں۔

### والدین کے لیے چند مفید مشورے

☆ اگر آپ کے بچے کی اسکول ٹائمنگ صبح کی ہے تو آپ کو چاہئے کہ آپ اسے صبح جلدی اٹھنے کا عادی بنا سکیں۔ اسکول میں داخلے سے کم از کم پندرہ دن پہلے سے اسے اسکول کے وقت بیدار ہونے کی مشق شروع کرادیں۔ یہ بہت ضروری ہے، کیونکہ اگر بچہ صبح جلدی اٹھنے کا عادی نہ ہو تو والدین خصوصاً ماں کے لیے اسے برش کرانے اور یونیفارم پہنانے جیسے کام مشکل ہو جائیں گے اور سب سے زیادہ مشکل ہوگا اسے ناشتے کے لیے آمادہ کرنا۔

☆ اسکول کے ابتدائی ایام میں ماں اور باپ دونوں کو اسکول کی تیاری کے وقت بچے کے ساتھ ہونا چاہئے، اس سے بچے میں زیادہ اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

☆ بچے کے لے جانے کے لیے وہ چیز دیں جو اسے پسند ہو اور وہ اسے اسکول میں شوق سے کھائے۔ اگر اسے اپنی پسند کی چیز نہ دی تو وہ نہیں کھائے گا اور اس کا پیٹ خالی رہے گا۔ بچے کا خالی پیٹ اسے خوش نہیں رکھ سکتا، نہ ہی وہ ٹھیک سے کچھ کھ سکے گا۔

بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لائق نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جا کر ٹیچر سے بچے کا ردعمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔ پھر اس کے مطابق بچے کی عادات اور رویے کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے بچے کی کتنی اچھی رہنمائی اور تربیت کرتے ہیں، اس کا انحصار آپ کی اپنی صلاحیت اور قابلیت پر ہے۔ چھ سال کی عمر تک بچے کو بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحیثیت والدین یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچے کی بہتر سے بہتر نشوونما کریں۔







یہ چاروں اقسام ایک پودے، کیملیا سیننسیس (Camellia Sinensis) کے پتوں سے بنتی ہیں۔ مختلف جڑی بوٹیاں ملا کر بھی چائے نما مشروب تیار ہوتے ہیں، لیکن ان جڑی بوٹیوں سے بنا مشروب کھینکی طور پر چائے نہیں کہلا سکتا اور اصل چائے وہی ہے جو درج بالا پودے کے پتوں سے بنائی جائے۔ چائے کی چاروں اقسام صرف اپنی بناوٹ کے طریقے کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مثلاً: سیاہ چائے کے پھلے پتے سکھائے جاتے ہیں اور پھر انہیں عملِ تکسید سے گزارا جاتا ہے، یعنی پتوں کو ہوا میں پھیلا کر سکھایا جاتا ہے، جس سے پتوں کے کیمیائی مادوں کی ہیئت و ترکیب بدل جاتی ہے۔ سبز چائے سکھائی جاتی ہے، مگر اسے عملِ تکسید سے نہیں گزارا جاتا۔ اولونگ

# چائے

## چائے کی افادیت!

چائے بھی خشک پتوں سے بنتی ہے، لیکن اسے پوری طرح عملِ تکسید سے نہیں گزارا جاتا۔ سفید چائے تم پتوں سے بنتی ہے اور انہیں سکھایا بھی نہیں جاتا۔

### چائے کی افادیت:

#### 1. سبز چائے:

سبز چائے کا استعمال چین اور ہندوستان سے شروع ہوا۔ یہ چائے بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے، خصوصاً دل، جگر، جوڑوں اور قوتِ مدافعت کے لیے بہترین ہے۔

سبز چائے میں چھوٹی مقدار میں کافین ہونے کے برابر ہوتی ہے، جس کے باعث یہ جسم سے فاضل مادوں

### چائے اور اس کی اقسام پر ایک تفصیلی مضمون

سائنس شوقین حقائق مانگتی ہے اور اسے مفروضوں پر نہیں لڑنا یا جاسکتا، لہذا چائے کی افادیت کا کچھ زیادہ ہی، ڈاکٹر کر دیا گیا ہے۔ لیکن ان کے مخالفین کہتے ہیں کہ کوئی مانے یا نہ مانے لیکن چائے کے فوائد حقیقی ہیں اور اسے دنیا تسلیم کرتی ہے، ورنہ کبھی چائے کو وہ قبولیت نہیں ملتی جو دنیا میں اس مشروب کے حصے میں آئی ہے۔

### چائے کی اقسام

یہاں چائے سے مراد مختلف پودوں سے بنایا جانے والا قبوہ ہے، جسے چائے ہی کہا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بغیر دودھ کے چائے کا تصور ہی نہیں اور خالی قبوہ چائے نہیں کہلاتا، لیکن حقیقت میں چائے مختلف اجزا اور اثرات کے ساتھ کئی ناموں سے دستیاب ہے۔ جیسا کہ سبز چائے (گرین ٹی)، سفید چائے (وائٹ ٹی)، ہرن ٹی اور اولونگ چائے وغیرہ۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب چائے ہی ہے۔ آپ کہیں بھی جائیں، میزبان آپ کو چائے پلا کر آپ کی تواضع کرے گا۔ آپ بے حد تھکے ہوئے ہوں، سر میں درد ہو یا کوئی اور بیماری محسوس ہو تو فوراً سے چائے پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور نہایت حیرت انگیز طور پر چائے پینے ہی ایک سکون کا احساس ڈرتا ہے۔

دنیا بھر میں تقریباً پانچ ہزار سال سے چائے کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ سب سے پہلے چینی بادشاہ شین لون نے 2737 قبل مسیح میں چائے کا استعمال کیا۔ اتفاق سے بادشاہ کے پینے والے پانی میں ایک پودے کے چند پتے گر گئے، جن سے پانی کا نیا ذائقہ دریا منت ہوا۔ پھر یہ سلسلہ چل پڑا اور تقریباً سو سال بعد چائے کا استعمال چین سے باہر بھی کیا جانے لگا۔ 1600 میں یورپی تاجروں نے مغربی ممالک میں چائے کو متعارف کروایا اور یوں چائے تمام دنیا میں مشہور ہوئی۔

کچھلے چند برسوں سے اس بات پر کچھ زیادہ ہی بحث ہونے لگی ہے کہ چائے انسان کے لیے مفید ہے یا نہیں۔ تاہم کبھی کبھی یہ خبر بھی سننے کو ملتی ہے کہ یہ مشروب درحقیقت اتنا مفید نہیں جتنا اس کی اہمیت کو بڑھا چڑھا کر بیان کیا جاتا ہے۔ چنانچہ ہاشم اور تعلیم یافتہ لوگ اس جھگڑے میں ہیں کہ چائے کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟ عالمی شہرت یافتہ ماہر تغذیاتیات ڈاکٹر ڈیوڈ کٹر کا کہنا ہے کہ یہ حقیقت ہے کہ چائے میں مختلف امراض کا مقابلہ کرنے والے کچھ مادے پائے جاتے ہیں، لیکن ابھی تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ یہ کیونکر انسانی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔



Green Tea



Black Tea





## چائے بنانے کے مراحل

چائے بنانے کے چار مختلف مراحل ہیں۔

- 1- سب سے پہلے چوں کو سکھا کر شین کے ذریعے توڑ دیا جاتا ہے، جس سے اس میں موجود اجزاء الگ الگ ہو جاتے ہیں۔
- 2- پھر ان کو ہوا لگوانی جاتی ہے تاکہ آکسیجن ان میں شامل ہو سکے۔ اس عمل کو فرمیشن کہا جاتا ہے۔
- 3- پھر انہیں ایک خاص درجہ حرارت اور نمی پر رکھ دیا جاتا ہے، جہاں مطلوبہ رنگ حاصل کرنے تک یہ اسی طرح پڑے رہتے ہیں۔
- 4- آخری مرحلہ فائرنگ کہلاتا ہے، جہاں چوں کو گرماؤ دی جاتی ہے اور خشک کیا جاتا ہے، تاکہ یہ زیادہ دیر تا زودم اور قابل استعمال رہیں۔

## چائے کے اجزاء

چائے کے اجزاء تین طرح کے ہوتے ہیں۔

- 1- پلانٹ آئل چائے کو خوشبو اور رنگ دیتے ہیں۔
- 2- کٹین کے اثر سے چستی آتی ہے۔
- 3- پولی فینول درحقیقت چائے میں اتنی آکسیڈینٹ اثرات رکھتے ہیں۔

## 2. سیاہ چائے:

سیاہ چائے بنانے کے عمل میں فرمیشن کا عمل کافی زیادہ ہوتا ہے اور اس میں دودھ اور تھنی ملا کر چائے بنائی جاتی ہے۔



کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

سیاہ چائے اگر انسان روزانہ دو سے تین بیالی سبز چائے نوش کرے تو وہ پیچیدگیوں، پیسہ دانی اور بڑی آنت کے سرطان سے شاید محفوظ رہ سکتا ہے۔

سیاہ چائے میں شامل ایپی گیلو کینک جینی نامی پولی فینول بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

سیاہ چائے میں شامل ایپی گیلو کینک جینی نامی پولی فینول بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

سیاہ چائے مدافعت بڑھانے والے نیلیوں کی افزائش کرتی ہے، جو جسم میں جمع شدہ زائد کالیکولین کو جلاتی ہے اور وزن بڑھنے سے روکتی ہے۔

## 3. سفید چائے:

سیاہ چائے زیادہ تر چین اور جاپان میں ہی بنائی جاتی ہے اور چین شوق سے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے چوں کی فرمیشن بالکل نہیں کی جاتی، اسی لئے اجزاء بچوں کے تون ہی رہتے ہیں۔ سفید چائے کی رنگت بھی سنہری مائل ہوتی ہے اور اس کا ذائقہ بہت لطیف ہوتا ہے۔

سیاہ چائے کے مطابق سفید چائے کے اجزاء کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

سیاہ چائے میں کٹین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

## 4. اولونگ ٹی:

اولونگ ٹی، جسے اولونگ ٹی بھی کہا جاتا ہے چین میں ہی شروع کی گئی۔ اس کی خوشبو چائے کی باقی تمام اقسام سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی فرمیشن ٹی بھی کہلاتی ہے۔

سیاہ چائے جسم کا مینا یولیم بڑھاتی ہے، وزن بڑھنے سے روکتی ہے اور قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

سیاہ چائے غذائی ماہرین کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ اولونگ ٹی استعمال کی جاتی ہے۔

درج بالا فوائد سے ظاہر ہے کہ چائے ایک صحت بخش مشروب ہے، لیکن ابھی تک صحت سے متعلق سرکاری و غیر سرکاری اداروں نے یہ تجویز نہیں کیا کہ چائے پینا روزمرہ کا معمول بنایا جائے۔ وجہ یہی ہے کہ ابھی تک ایسے ٹھوس حقائق اور شہادتیں سامنے نہیں آئیں، جو ثابت کریں کہ چائے واقعی تندرستی بڑھانے والا فائدہ رکھتی ہے یا نہیں۔ لیکن چائے کے عاشقوں کے لیے یہ بات کچھ زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ چنانچہ آخری بات کے طور پر یہی کہا جاسکتا ہے کہ خدا نے کوئی بھی چیز بے فائدہ پیدا نہیں کی، یقیناً ان میں انسانی صحت کے لیے بہتری ہوگی، لیکن کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ چنانچہ کھائیں لیکن اعتدال کا دامن بھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

سیاہ چائے سانس کی نالیوں، پیچیدگیوں، سوزش کم کرنے اور خون کی گردش بہتر کرنے کے لیے فائدہ مند تصور کی جاتی ہے۔

سیاہ چائے کے سرکاری طبی ادارے، این آئی ایچ (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ) سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کو پیسہ دانی کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں کچھ حد تک اس چائے کا بھی ہاتھ ہے۔ نیز معدے اور بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں سیاہ چائے کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی۔

سیاہ چائے میں کٹین کا کہنا ہے کہ اگر انسان ایک سے چار بیالی سبز چائے یا سیاہ چائے نوش کرے تو پانکریٹس کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

سیاہ چائے امراض قلب کی شدت کو کم کرتی ہے، نیز یہ انسانی جسم میں خراب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور چربی (Fats) کی سطح کو بھی کم کرتی ہے۔

## White Tea



## Oolong Tea



# جوؤں کے ساتھ اچھا نہیں گزارا۔

## بلا حاصل کریں پھٹکارا

### بن بلائی مہمانوں سے بچنے اور ان سے نجات کے آسان طریقہ

کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ سر میں جوؤں کی موجودگی کی سب سے عام علامت کھجلی ہے، بچے ایک ہاتھ سے یا پھر دونوں ہاتھوں سے جلدی جلدی سر کھجاتے ہیں۔ اس دوران اکثر ان کے چہرے کے تاثرات بھی بدل جاتے ہیں۔ نیند کے دوران بھی بچے سر کھجاتے نظر آتے ہیں۔ کھجلی دراصل اس وقت ہوتی ہے جب جوئیں کاٹی ہیں۔ اس سے الرجک ری ایکشن پیدا ہوتا ہے جو کھجلی کا سبب بنتا ہے۔ اگر یہ ری ایکشن ہلکا ہو تو کھجلی محسوس بھی نہیں ہوتی۔ کھجلی کے علاوہ کبھی کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ سر میں کچھ چل رہا ہے۔ نیند کے دوران بے چینی رہتی ہے۔ جوؤں کے کاٹنے سے الرجی بڑھ جائے تو سر پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ سر میں خشکی کی طرح کے سفید سفید ذرات کا نظر آنا بھی جوؤں کی موجودگی کی علامت ہے، یہ دراصل جوؤں کے انڈے ہوتے ہیں جو برش کرنے سے بھی صاف نہیں ہوتے۔ جوؤں کے ان

انڈوں کو لکھ (Nits) کہا جاتا ہے۔ یہ بہت چھوٹے اور بیضی شکل کے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لکھوں پر سر کی خشکی، کھرنڈ یا ہینر اسپرے کے ننھے قطرہوں کا گمان ہوتا ہے۔ اگر نیند بالوں سے کھینچ کر الگ نہ کیا جائے تو آٹھ سے نو دن میں ان سے جوؤں کے بچے نکل آتے ہیں اور پھر اگلے سات دنوں میں یہ بالغ جوؤں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

جوؤں سے سر میں ہونے والی کھجلی دوسرے مسائل بھی کھڑے کر سکتی ہے، مثلاً سر میں خشکی ہو سکتی ہے، ایگزیریا کا بھی خطرہ رہتا ہے۔ یہاں تک کہ شہ پو یا بالوں کی دوسری پرڈوکشن کے استعمال سے کسی قسم کی الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر میں کھجلی یا کوئی اور علامت ظاہر ہو فوراً جوؤں کے بچے پڑ جائیں اور ان کا خاتمہ کر کے ہی دم لیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سر میں جوؤں کی علامت ظاہر نہیں ہوتی یا ہوتی بھی ہیں تو بہت معمولی سی، اس پر ہم تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ پتہ نہیں سر میں جوئیں ہیں یا یہ صرف ہمارا وہم ہے۔ ایسی صورت میں کسی اچھے ماہر جلد سے رجوع کریں۔ ڈاکٹروں کے پاس اس مقصد کے لیے ایک

بچوں میں خاص طور پر جوؤں کی منتقلی کا عمل زیادہ ہوتا ہے۔ جوئیں ہمارے خون پر چلی ہیں، اسی لیے وہ ہمارے سر کی جلد پر ہی رہتی ہیں۔ لیکن جو دراصل جوؤں کے انڈے ہیں، ہمارے بالوں سے چپکی رہتی ہیں۔ جیسے ہی ان



تحریر: عیشہ عبدالقادر

جوؤں کے بارے میں سوچنا ہی بڑا عجیب لگتا ہے، مگر کیا کریں کہ ان کی حقیقت سے انکار بھی تو ممکن نہیں۔ ایک بار سر میں پڑ جائیں تو جان چھڑانا عذاب ہو جاتا ہے۔ ایک سے دوسرے سر میں منتقل ہونے میں بھی انہیں دیر نہیں لگتی۔ بچے ہوں یا بڑے، خواتین ہوں یا مرد یہ کسی کے بھی سر پر اپنے لئے پلاٹ بک کر سکتی ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم سر کھجاتے ہیں، لیکن ہمیں یہ پتہ نہیں ہوتا کہ یہ عامی خارش ہے یا اس کا سبب جوئیں ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے ہم ان علامات پر غور کریں جو جوئیں پڑنے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں اور ہمیں بتاتی ہیں کہ اب ان بن بلائے مہمانوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کی تدبیر کریں۔

جوؤں کا شکار حشرات میں ہوتا ہے۔ یہ انہیں سکتیں لیکن ایک انسان سے دوسرے انسان میں آسانی سے منتقل ہو جاتی ہیں۔ آپس میں سر سے سر ملنے یا

انڈوں سے جوئیں نکلتیں ہیں وہ بال چھوڑ کر ہمارے سر کی جلد کی طرف منتقل ہو جاتی ہیں تاکہ اپنی خوراک حاصل کر سکیں۔ جوؤں کی عمر تقریباً ایک ماہ ہوتی ہے، اگر انہیں ان کی خوراک یعنی خون نہ ملے تو یہ ایک سے دو دن میں مر جاتی ہیں۔ اسی لیے قدرت نے انہیں ایسے ننھے حطاکے ہیں جن کی مدد سے وہ ہمارے بالوں کے ساتھ مضبوطی سے چپکی رہتی ہیں اور کھو پڑی پر آسانی چل پھر سکتی ہیں۔

### جوؤں کی سر میں موجودگی کی علامات

اب ہم آپ کو ان علامات کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے سر پر جوؤں نے ڈیرہ جمالیا ہے۔ یہاں ہم ایک حیرت انگیز بات بتادیں کہ سر میں جوئیں پیدا ہونے کے چھ ہفتے تک ان کی



بعض اوقات ایک دوسرے کی چیزیں مثلاً دوپٹہ، اسکارف، ٹوٹی، چادر، شمال، برش، کنگھی، ہینر کپ وغیرہ کے استعمال سے بھی یہ اپنا ٹھکانہ بدل لیتی ہیں۔



خاص قسم کی روشنی (جسے Wood's light کہا جاتا ہے) ہوتی ہے۔ اس سے بالوں کے درمیان چپکی ہمارے ایک سے ایک لکھنے بھی آسانی دکھائی دیتی ہے۔



## جوڑوں کے بارے میں یہ کچھ عام غلط فہمیاں

- جوڑوں کے بارے میں ہمارے ہاں چند غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ انہیں دور کرنا ضروری ہیں۔ کیونکہ ان میں کوئی صداقت نہیں۔
- ❑ جوڑیں اڑسکتی ہیں اور اڑ کر ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ جی نہیں! جوڑوں کے پر نہیں ہوتے۔ وہ صرف رینگ سکتی ہیں۔
- ❑ جوڑیں پالتو جانوروں میں بھی ہوتی ہیں، اور ان سے انسانوں کو لگ سکتی ہیں۔ غلط۔ انسانوں میں پائی جانے والی جوڑیں دنیا کے کسی اور جانور میں نہیں ہوتیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوڑوں کی خوراک صرف انسانی خون ہے، اس کے علاوہ کوئی اور خون انہیں پسند نہیں۔
- ❑ جوڑیں چھوٹے بالوں میں نہیں ہوتیں، صرف لمبے اور گھنے بالوں میں رہنا پسند کرتی ہیں۔ یہ مفروضہ بھی غلط ہے۔ جوڑوں کو اس سے کوئی سروکار نہیں کہ بال چھوٹے ہیں یا بڑے۔ وہ ہماری کھوپڑی کی جلد پر رہتی ہیں اور خون پنی کر زندہ رہتی ہیں۔ انہیں ہمارے سر پر ایک چوتھائی انچ کی جگہ مل جانے تو یہ بھی ان کے لیے کافی ہے۔ بالوں کی لمبائی ان کے لیے کوئی مسئلہ نہیں۔
- ❑ جوڑیں وہابی بیماری کی طرح ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ ایسا بالکل نہیں، جوڑیں ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں مگر اس کی وجوہات وہی ہیں، جو اوپر بیان کی جا چکی ہیں۔ اگر ان باتوں سے احتیاط کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ جوڑیں بلاوجہ بیٹھے بٹھائے کسی دوسرے کو لگ جائیں۔

جوڑوں کا خاص خوراک یا کسی غیر صحت مندانہ سرگرمی سے تعلق نہیں۔ یہ کسی کے بھی سر میں پڑ سکتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ جوڑیں کسی بھی بیماری کے پھیلانے کا سبب نہیں۔ جوڑوں کو ہاتھ سے پکڑ کر نکال لیں، اچھی قسم کی پارکنگ سگھی استعمال کریں۔ اسٹی لاکس شیپ بھی اس کا بہترین علاج ہے۔ ایک بار سر سے جوڑوں کا خاتمہ ہو جائے تو پھر اوپر بتائی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں اور جوڑوں سے محفوظ رہیں۔ بیچ پر نظر رکھیں جیسے ہی اس میں اوپر بتائی گئی علامات میں سے کوئی ظاہر ہو تو کھینچ لیں کہ اس کے سر میں جوڑیں ہو سکتی ہیں۔ مگر میں کسی قسم کے اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہیں کیونکہ جوڑیں انسان سے چمڑا کر زیادہ پر زندہ نہیں رہ سکتیں۔ اگر بیچ کے سر سے کوئی جوں گر بھی گئی تو وہ کوئی نقصان پہنچائے بغیر چوتھیں سے اڑتا لیس گھنٹے کے لیے دوران اپنی موت آپ مر جائے گی۔

عد سے اور تیز روشنی کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ جوڑیں روشنی سے بھاگتی ہیں۔ جیسے ہی ان پر تیز روشنی پڑتی ہے وہ ادھر ادھر بھاگنا شروع کر دیتی ہیں۔ ان کی اس حرکت کی وجہ سے انہیں تلاش کرنا اور پکڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مارکیٹ میں اوکل اور امپورٹڈ شیپ دستیاب ہیں، جن کے استعمال سے ان مفت کے مہمانوں سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ایسا کوئی شیپ استعمال کرنے سے پہلے کسی اچھے ماہر جلد سے مشورہ ضرور کریں اور شیپ کے درست استعمال کا طریقہ بھی پوچھ لیں۔

### پریشان نہ ہوں!

”آپ کے بیچ کے سر میں جوڑیں ہیں۔“ یہ جملہ کسی بھی ماں کے لیے شرمندگی کا سبب بن سکتا ہے۔ مگر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، کیونکہ

## جوڑوں سے بچنے کی تدابیر

☆ اسکول ہو یا گھر بیچ ہمیشہ جل کر ہی کھیلنے ہیں، ایسے میں جوڑوں کا ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے کا عمل لازمی ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے بچی کیا جاسکتا ہے کہ بچوں کو آپس میں سر جوڑ کر کھیلنے یا ایک دوسرے کی جڑیں مثلاً: ٹوٹی، اسکارف وغیرہ بدلنے سے منع کیا جائے۔

☆ بیچے ہوں یا بڑے، ایک دوسرے کی چند چیزیں ہرگز استعمال نہ کریں، جیسے سگھی، برش، ہینر گلیس اور اسی طرح کی دوسری چیزیں۔ ٹوٹی، ہیلمٹ، اسکارف، کوٹ، تولیے، چادر، دوپٹہ اور شمال وغیرہ۔ صرف ان چیزوں کا استعمال ہی نہ روکیں بلکہ جہاں یہ چیزیں رکھی جاتی ہیں مثلاً: دروازے یا الماری کی جگہ، ان مقامات کو بھی ایک دوسرے کی چیزیں رکھنے کے لیے شیئر نہ کریں۔

☆ بچوں کو کہیں کہ وہ اسکول یا گھر میں بھی ایسے کسی کھیل یا ایسی سرگرمی میں حصہ نہ لیں جس میں ایک دوسرے سے سر ملانا پڑے۔ اگر آپ کو ایسے کسی بیچے کا علم ہو جس کے سر میں جوڑیں ہوں تو اپنے بچوں کو اس کے ساتھ کھیلنے سے باز رکھیں یا کم از کم اس کی چیزوں کے استعمال اور اس کے ساتھ سر سے سر ملا کر کھیلنے سے روکیں۔ ایک بات یاد رکھیں، صفائی تھرائی یا خوراک کا جوڑوں سے کوئی تعلق نہیں۔ دنیا کے سب سے صاف سترے اور بہتر غذا کھانے والے بیچے کے سر میں بھی جوڑیں پڑ سکتی ہیں۔ اگر وہ دوسرے بچوں کی چیزیں استعمال کرے گا یا ان کے ساتھ سر جوڑ کر بیٹھے گا۔

## جوڑوں سے نجات کی تدابیر

اگر سر میں جوڑوں کی موجودگی کی تصدیق ہو جائے تو اس سے نجات کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے جو ہمارے ہاں صدیوں سے چلا آ رہا ہے، یعنی بیچے کو پکڑ کر کسی روشنی والی جگہ پر بٹھائیں اور ڈھونڈ ڈھونڈ کر جوڑوں کو اپنے ناخن پر رکھ کر دوسرے ناخن سے نکل دیں۔ جوڑیں پکڑنے کے لیے صوب

# چار جنگ آئیڈیاز

موبائل چارج کرنا تو ہر ایک کی ضرورت ہے، لیکن اگر چارج کی تار چھوٹی ہو تو موبائل کو چارجنگ پر لگا کر کسی ٹیبل یا قریب ترین جگہ پر رکھنا پڑتا ہے، جو اکثر اوقات چھوٹے بچوں کے ہاتھ لگ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چارجنگ کے دوران موبائل کے گرنے جیسے واقعات بھی سامنے آتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو آسانی سے موبائل چارج کرنے کے کچھ طریقے بتا رہے ہیں۔ بس کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

- ❑ فونک شیٹ یا کوئی بھی سخت کاغذ لیں۔
- ❑ اسے دی ہوئی تصاویر کے مطابق کاٹ کر مطلوبہ پاکٹ کی شکل دے لیں۔
- ❑ موبائل کو اس پاکٹ میں ڈالیں اور چارجنگ پر لگا دیں۔
- ❑ آپ کا موبائل گرنے سے بھی محفوظ رہے گا اور بچوں کی ہتھی سے بھی۔





استعداد صرف مکمل توجہ، بھرپور اہتمام اور گہرے مطالعے سے بڑھتی ہے۔ پرانے دور کے اطباء اور فلسفی حضرات اور قرآن کریم اور احادیث کے مفسرین کا حافظہ ناقابل یقین حد تک طاقتور ہوتا تھا۔ آج کے دور میں بھی بعض حضرات کی یادداشت حیرت انگیز طور پر اتنی طاقتور ہوتی ہے کہ اگر وہ

کتابوں میں موجود مشترک باتوں کو اپنے ذہن میں یکجا کرتے ہیں اور مختلف زمانوں میں مختلف مقامات پر پیش آنے والے واقعات سے ایک مخصوص نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ یہ ذہن کی ایک خاص تکنیک ہے جو وہ اسی وقت استعمال کر سکتا ہے جب یادداشت اچھی ہو۔

اچھی یادداشت ذہانت کی علامت بھی جاتی ہے۔ اس یادداشت ہی کی بدولت ہم امتحانات میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بہتر بناتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کی یادداشت کمال کی ہوتی ہے۔ وہ جو چیز ایک بار سن یا پڑھ لیتے ہیں، اسے ساری عمر نہیں بھولتے۔ یہ حقیقت ہے کہ یادداشت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے، لیکن یہ بات نہ بھولیں کہ یہ ذہنی استعداد ہے۔ اگر آپ اس ذہنی استعداد میں اضافہ کرنا چاہیں گے تو آپ کی قوت حافظہ بڑھتی جائے گی اور اگر بے پرواہی کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کی قوت حافظہ اتنی کمزور ہو جائے گی کہ آپ یہ بات تک بھول جائیں گے کہ تھوڑی دیر پہلے آپ نے کھانے میں کیا کھایا تھا۔ جس طرح

جسمانی استعداد میں اضافہ ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاتی ہے۔ بالکل یہی حالت آپ کی قوت حافظہ کی ہے، جسے آپ اپنی کوشش سے بڑھا سکتے ہیں۔

# اچھی یادداشت

## ذہانت کی علامت

ایک کتاب پڑھیں تو اس کتاب کا ایک ایک صفحہ ایک ایک سطران کے ذہن کی اسکرین پر نقش ہو جاتا ہے اور انہیں پوری کتاب صرف ایک مرتبہ دیکھ کر گویا حفظ ہو جاتی ہے۔

### حواسِ خمسہ

اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور اہتمام کی محتاج ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے، جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کبھی کا قریبی حصہ ہے، جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے۔ یہ بات آپ کو عجیب محسوس ہوگی کہ ہمارا پورا جسم یادداشت کے عمل میں شریک ہوتا ہے، کیونکہ یادداشت کا عمل حواسِ خمسہ کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ حواسِ خمسہ میں چھوٹے کی حس بھی شامل ہے۔ یہ حس ہماری جلد میں پائی جاتی ہے پورے جسم پر غلاف کی مانند لپٹی ہوئی ہے۔ اگر ہمارے جسم سے کوئی چیز چھوٹی ہے تو ہمارا ذہن فوراً اس بات کا ادراک کر لیتا ہے کہ جلد سے کسی جسم کی چیز گھرا رہی ہے۔ اسی طرح ہماری ناک خوشبوؤں سے پیدا ہونے والے تاثرات کو ذہن میں محفوظ کر دیتی ہے۔ بعض اوقات کوئی خاص قسم کی خوشبو سونگھتے ہی ہمارا ذہن قلابازی لگا کر برسوں پرانی یادوں کو دوبارہ تازہ کر دیتا ہے۔ یادداشت میں اہم کردار ادا کرنے والے حواس میں سب سے زیادہ اہمیت آنکھ اور کان کی ہے۔ اسی لیے بچوں کی کتابوں میں مضمون کے ساتھ تصویریں بھی ضرور ہوتی ہیں جو بچوں اور بڑوں دونوں کے ذہنوں کو تحریک دیتی ہیں۔

### تیسرا طریقہ

رنا لگا تا کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس طریقے میں خرابی یہ ہے کہ اگر آپ کہیں کوئی لفظ یا جملہ بھول گئے تو پھر آگے کی ایک سطر بھی یاد نہیں آتی۔ اس کے بجائے آپ اپنے چند دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک دوسرے سے سوالات کریں اور زبانی جواب دیں۔ زبانی جواب دینے کے طریقے میں یہ خرابی ہے کہ اگر جواب میں کوئی غلطی ہوئی تو دوسرے دوست اس غلطی کو فوراً درست کر دیتے ہیں۔ یہ بہت کامیاب طریقہ ہے اور طلبہ میں بھی بہت مقبول ہے۔

### دوسرا طریقہ

طلبہ کے لیے یادداشت بہتر بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ وہ کسی ایک مضمون یا ناپ کے متعلق مختلف مصنفین کی لکھی ہوئی کتاب میں پڑھیں اور ان میں انہیں جو پوائنٹس مشترک نظر آئیں، وہ ایک کاغذ پر نوٹ کرتے جائیں اور بعد میں اپنے کورس کی کتاب سے ان پوائنٹس کو ملا لیں۔ اس طرح اچھے نوٹس تیار ہو جائیں گے اور امتحان میں ان پوائنٹس کو لکھ کر اچھے نمبر حاصل ہو سکیں گے۔

### ذہن کی خاص تکنیک

یادداشت کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مختصر مدت کی یادداشت اور طویل مدت کی یادداشت۔ مختصر مدت کی یادداشت ہم اپنے محدود ماحول میں استعمال کرتے ہیں، مثلاً: گھر، دفتر وغیرہ جبکہ طویل مدت کی یادداشت کی ضرورت ہمیں زیادہ مدت تک پڑنی رہتی ہے۔ طویل مدت کی یادداشت کے تحت آپ حقیقی کام انجام دیتے ہیں، مختلف



### حیرت انگیز یادداشت

یہ بات قلمی نلط ہے کہ ذہین لوگوں کے دماغ عام لوگوں کے دماغ سے مختلف ہوتے ہیں۔ مشہور ماہر طبیعیات آئن سٹائن کے متعلق لوگوں کو شبہ تھا کہ اس کا دماغ عام لوگوں سے مختلف ہوگا۔ چنانچہ اس کی موت کے بعد اس کی وصیت کے مطابق اس کے دماغ کو محفوظ کر کے اس کا مطالعہ کیا گیا، لیکن اس کے دماغ اور عام شخص کے دماغ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ ذہنی

### طالب علم اپنی یادداشت کیسے بہتر کریں؟

#### پہلا طریقہ

دہرانے کے عمل سے مراد یہ نہیں کہ آپ سارا دن ایک ہی صفحے کو بار بار پڑھتے رہیں بلکہ اس میں کئی طریقے شامل ہیں۔ طلبہ کے لیے ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ وہ جس سبق کو اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہتے ہیں اسے پہلے دو تین مرتبہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد کتاب بند کر کے ایک طرف رکھ دیں اور پھر تیسرا دن سنبھال کر پڑھ جائیں۔ اب جو کچھ بھی انہوں نے تھوڑی دیر قبل پڑھا ہے، اسے مختصر طور پر لکھنے کی کوشش کریں۔ خواہ کتنا ہی کم یاد آئے لیکن اسے لکھیں ضرور، چاہے ایک سطر ہی کیوں نہ ہو۔ خلاصہ لکھنے کے بعد قلم رکھ دیں اور اب کتاب کھول کر یہ دیکھیں کہ کون کون سی اہم باتیں یاد نہیں رہی تھیں۔ اب سب باتوں کو اپنے ذہن میں نوٹ کریں اور کتاب بند کر کے انہیں کاغذ پر لکھیں۔ اس طرح مسلسل نوٹ کرنے سے انہیں پوری کتاب حفظ بھی ہو جائے گی اور نوٹس بھی تیار ہو جائیں گے۔



”بچہ اپنی تکلیف کو اپنے

روئے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اُس کا اعلان کرتا ہے اور اُس کی یہ تسمیہ فوری توجہ چاہتی ہے۔“

ریکارڈ کیں۔ اُن میں سے نصف بچے تندرست اور نصف بیمار تھے، جبکہ بعض بھوک کا شکار تھے۔ ڈاکٹر لیری نے اُن کا الگ الگ تجربہ کیا۔ چیخوں کی بلندی، اوسط لمبائی اور بعض دوسری باتیں معلوم کیں۔ یہ بھی پتہ لگا گیا کہ بیماری یا پریشانی شروع ہوتی ہے تو بچہ کتنی دیر کے بعد چیخنا چلانا شروع کرتا ہے؟

فائدہ زدہ بچوں کی چیخوں میں کئی طرح کی بے قاعدگیاں پائی گئیں۔ وہ بہت اونچی، بے ربط، بے تال، طویل اور کم گہری تھیں اور اُن کا درمیانی وقفہ بھی کم تھا۔ تحقیق و تجربے کے ضمن میں اگلا قدم پوری طرح سے یہ جاننا تھا کہ مختلف جنٹیمز مرکزی اعصابی نظام کے بارے میں کیا بتاتی ہیں؟

گوٹے مالا سے ڈاکٹر لیسر یوسٹن منتقل ہو گئے اور بچوں کے ہسپتال میں کام کرنے لگے۔ یہاں انہوں نے قبل از وقت پیدا ہونے والے اُن بچوں کو لیا جو اعصابی عارضے میں مبتلا تھے یا جو ماں کے پیٹ میں پوری طرح خوراک سے محروم رہے۔ انہوں نے اپنے ساتھیوں کے



ساتھ مل کر جلد ہی خاص ذہنی تفاسیر اور مختلف چیخوں میں باہمی تعلق معلوم کر لیا۔ مثالاً: آواز غیر معمولی طور پر بلند ہو تو سمجھ لیجئے کہ حلق کے پٹوں کو قابو میں رکھنے والے ذہن کے متعلقہ حصے کو نقصان پہنچا ہے۔ اگر آواز میں بہت زیادہ کی بیشی آجائے تو حلق کے پٹے سکڑ جاتے ہیں اور مرکزی اعصابی نظام اُن کے عمل میں باقاعدگی پیدا کرنے

سے قاصر رہتا ہے۔ اسی طرح بچے کی چیخ معمولی اور کم وقفے کی ہو تو ہو سکتا ہے کہ اُس کے پیچھے پردوں یا متعلقہ پٹوں کی نشوونما ٹھیک نہ ہو رہی ہو۔ ایک صوتی چیخ ہو تو ممکن ہے بچے کے اُن پٹوں میں نقص ہو جو سانس کی تالی کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ جینیں خطرے کی



علامت ہیں اور مرکزی اعصابی نظام کی خرابی کے بارے میں اشارہ کرتی ہیں۔ سائنسدان اُن چیخوں کی جانچ پڑتال بھی کر رہے ہیں جو ایسی فوری موت سے خبردار کرتی ہیں جو بچوں پر سوتے میں حملہ آور ہوں۔ نیویارک یونیورسٹی کے ہسپتال میں ڈاکٹر کولٹن اور ڈاکٹر

الفریڈ نے ایک ایسے بچے کی چیخ ریکارڈ کی جو بعد ازاں فوری موت کا شکار ہوا۔ اُس چیخ کی جگہ معمول سے بہت کم تھی۔ بعد ازاں دو ایسے شیرخوار بھائی بہنوں کی چیخیں ریکارڈ کی گئیں جو آسانی سے فوری موت کا شکار ہو سکتے تھے، ماہرین مرکزی اعصابی نظام کی ایسی بے قاعدگی کا سراغ لگانے میں مہمک ہیں، جو اُن عجیب و غریب چیخوں اور شخص کے مسائل سے تعلق رکھتی ہوں، جس کے نتیجے میں فوری موت واقع ہوتی ہے۔



## بچے بے سبب نہیں روتے۔۔۔!

نئے بچوں کے مسائل کو صحیح طور پر سمجھنا سخت مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اُس کی چیخوں اور غوں غاں ہی سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک علاج نہیں ہو سکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تعین کر لیا جائے تو پھر اُس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے روئے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اُس کا اعلان کرتا ہے اور اُس کی یہ تسمیہ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔ یہ بات ڈاکٹر اور والدین دونوں ہی کے حق میں جاتی ہے کہ تکلیف کو جلد سے دور کر لیں۔

بچے کو موٹی اثرات سے بچانا اور اُس کی ضرورتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بروقت دودھ پلانے اور دل جمی سے اُس کی دیکھ بھال کا مطلب ہے کہ آپ نے بچے کو بیماری سے اور خود کو پریشانی سے بچا لیا۔ ہمارے ہاں بیمار بچے کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیرخواری کے زمانہ میں بچہ کمال طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اُس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اُس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ بروقت رونے والا بچہ صحت

”بچے کو گرنے سے چوٹ

لگ جائے تو اُس کی چیخ کا مطلب

سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب

نہیں ہوتا۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور

اُن کے مطالب پر تحقیق اور

بحث بھی ہو رہی ہے۔“

گنوا بیٹھتا ہے اور مزاج میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ عزیز واقارب ایسے بچے سے تنگ رہتے ہیں اور عموماً یہ روتے بھرتے بچے اپنے رشتے داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔ بچے کی چیخوں کی معنویت کو اسی لیے نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو گرنے پڑنے سے چوٹ لگ جائے تو اُس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور اُن کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہو رہی ہے۔ محققین کے نزدیک جینیں ہی وہ بیانیہ ہیں جن سے بچے کی ذہنی نشوونما کا اندازہ ہو سکتا ہے۔ انہوں نے جان لیا ہے کہ عموماً ظہوریت کے ابتدائی چند مہینوں میں علم و عرفان کی صلاحیت کیسے اور کیوں بڑھتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیق ہوئی ہے اُس سے غیر متوقع طور پر پیش بہا معلومات حاصل ہوئی ہیں اور اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ آدمی اور جانور کے بچے کا دماغ شروع ہی سے پیغام رسانی کی صلاحیت رکھتا ہے۔ سب سے پہلے ڈاکٹر لیری لیسر نے کمپیوٹر سائنسوں سے کام لیا۔ گوٹے مالا میں انہوں نے چوبیس بچوں کی جینیں





### تحریر: آمنہ منال

انسان کی شخصیت کا اندازہ بہت سی چیزوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ لباس ہماری کی شخصیت کا بہترین آئینہ دار ہیں۔ بات چیت کے انداز اور نشست و برخاست سے بھی کسی کی شخصیت کے بارے میں اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔

# شخصیت سازی بذریعہ خوراک

ہم کھانے میں جو کچھ پسند کرتے ہیں اس سے ہماری شخصیت اور مزاج کا پتہ چلتا ہے۔

لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا کہ ہم جو کچھ کھاتے ہیں یا کھانے میں جو پسند کرتے ہیں، اس سے بھی ہماری شخصیت کا پتہ چلتا ہے۔ امریکی جریدے جرنل آف پرسنلٹی اینڈ سوشل سائیکالوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق مصالحے دار اور پختارے والی چیزیں پسند کرنے والوں کی شخصیت ان لوگوں سے بالکل مختلف ہوتی ہے جو بیٹھا شوق سے کھاتے ہیں۔ اسی طرح فاسٹ فوڈ یا اسٹیک کھانے والے لگ شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

### بیٹھے کے شوقین

اگر آپ بیٹھا شوق سے کھاتے ہیں اور آپ کی خوراک میں چاکلیٹ، آئس کریم اور مشروبات کا استعمال زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ تعاون کرنے والے اور ان کی بات ماننے والے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کے لیے کبھی مسئلہ نہیں



بیتے، مگر لوگوں کی بات جلد ماننے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ یہ لوگ جلد قائل بھی ہو جاتے ہیں۔ انہیں قائل کرنا مشکل تو نہیں ہوتا، مگر یہ دلیل ضرور مانتے ہیں۔ البتہ دوسروں کے ساتھ تعاون پر ہر دم آمادہ رہتے ہیں۔ کسی کو تکلیف میں نہیں دیکھ سکتے، ہمدردی کا جذبہ ان میں بہت ہوتا ہے۔ دوسروں کے آرام کے لیے



## خوراک میں حفظانِ صحت کا خیال رکھنے والے

کھانے پینے کی چیزوں میں حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال رکھنے والے افراد بہت محتاط اور چوکنا ہوتے ہیں۔ جس طرح یہ غذاؤں کے بارے میں بہت محتاط ہوتے ہیں اور المظلم نہیں کھاتے، اسی طرح زندگی کے معاملات میں بھی بہت احتیاط برتتے ہیں۔ چھوٹک چھوٹک کر قدم رکھتے ہیں اور کوئی بھی فیصلہ



کرنے سے پہلے سو بار سوچتے ہیں۔ تاہم خوب سوچنے بچھنے کے بعد ایک بار فیصلہ کر لیں تو اس پر عمل رہتے ہیں اور دوسروں کی بات پر کم ہی کان دھرتے ہیں۔ دل اور دماغ دونوں کی سنتے ہیں۔ ہر چمکتی چیز پر نہیں لپکتے، بلکہ دیکھ بھال کر ہاتھ ڈالتے ہیں۔ ایسے لوگ زندگی میں اکثر کامیاب رہتے ہیں اور بعض اوقات تو اتنے کامیاب ہوتے ہیں کہ لوگ مختلف معاملات پر مشورہ کرنے ان کے پاس آتے ہیں۔

## اسٹیکس پسند کرنے والے

وہ افراد جو چیس اور فرنیچ فرائز وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں، عموماً آرام طلب اور سہل پسند ہوتے ہیں۔ محنت سے گھبراتے ہیں اور کئی پکائی پر ہاتھ صاف کرنا پسند کرتے ہیں۔ کھانے پینے کے عام طور پر زیادہ شوقین نہیں ہوتے، لیکن اگر ان کے سامنے اگر انواع و اقسام کے کھانے رکھ دیے جائیں تو پیچھے نہیں ہٹتے۔ ایسے لوگوں کی اکثریت فٹنس کھ اور منسکر المراج ہوتی ہے۔ اس لیے ان کا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے۔ تاہم چیس اور فرنیچ فرائز وغیرہ میں تسلی اور نمک کی وافر مقدار ہوتی ہے اس لیے انہیں یہ شوق کو لیٹروں اور پانی بلند پر پیش کیسے امراض کا شکار بنا دیتا ہے۔ اس لیے ماہرین کا ایسے لوگوں کو مشورہ ہے کہ وہ احتیاط کریں۔



اپنا سکون ڈاکٹر لگا دیتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں مزاح کا پہلو بھی ہوتا ہے۔ یہ لوگ دوست بنانا جانتے ہیں اور محفل کی جان کھجے جاتے ہیں۔ یہ ساری باتیں مل کر انہیں ان کے حلقہ احباب میں مقبول بنا دیتی ہیں۔

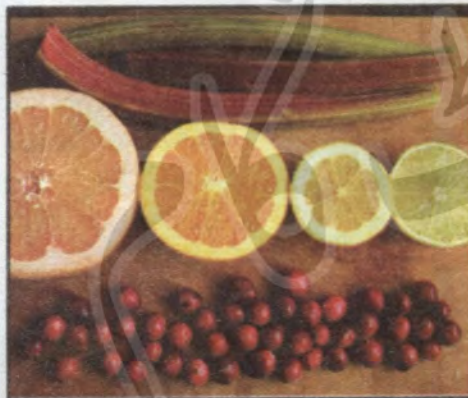
## مصالے دار غذا میں کھانے والے

وہ لوگ جو مصالحے دار اور پختارے والی خوراک پسند کرتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں ہم جوتی پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کی فطرت میں سکون سے بیٹھنا نہیں ہوتا۔ ہر دم کچھ نہ کچھ کرتے نظر آئیں گے۔ ہم جوتی کی عادت اتنی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کبھی کبھی کوئی بڑا خطرہ بھی مول لیتے ہیں۔ بعض اوقات نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے مگر اپنی عادت سے باز نہیں آتے اور محتاط رہنے کا مشورہ



## ترش یا تلخ ذائقے کے شوقین

نیویارک کی مشی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق کیٹو، اگور یا بلیک کافھی وغیرہ پسند کرنے والوں میں کچھ افراد بدتمیز اور درشت لہجے کے مالک ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ اختلاف رائے پسند نہیں کرتے اور اپنے فیصلے سزائے کے لیے سختی سے کام لیتے ہیں۔ البتہ ان کے مزاج میں سختی ضرور پائی جاتی ہے۔ تاہم ترش یا تلخ ذائقے پسند



کرنے والے سب افراد ایسے نہیں ہوتے۔ بعض کی طبیعت ان سے بالکل مختلف بھی ہوتی ہے۔ یہ لوگ بلا کے اصول پسند بھی ہوتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ ہر کام ان کی مرضی اور طے کردہ اصولوں کے مطابق ہی ہو۔ کبھی کبھی ان کی یہ اصول پسندی دوسروں کے لیے مصیبت اور تکلیف کا باعث بھی بن جاتی ہے اور لوگ ان سے بے زار نظر آنے لگتے ہیں۔ شاید ایسے ماہرین لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کھنے اور ترش مشروبات اور تلخ کافی کا استعمال کم کریں۔

دیا جائے تو فٹنس کرنا ل دیتے ہیں۔ ہم جوتی کی یہی عادت انہیں سختی اور جھاکش بھی بناتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ محنت طلب کام سے نہیں گھبراتے۔ ان میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی جستجو بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اگر قسمت ساتھ دے تو ہم جوتی کی عادت محنت اور آگے بڑھنے کی گئی انہیں کامیاب انسانوں کی فہرست میں لاکھڑا کر دیتی ہے۔ لیکن چونکہ زیادہ چٹ پٹے کھانے صحت کے لیے مضر ہوتے ہیں اس لیے ماہرین انہیں ایسی خوراک کم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

## فاسٹ فوڈز کے رسایا

بیزا، برگر اور ہاربی کیو وغیرہ کے شوقین افراد فضول خرچ ہوتے ہیں۔ دوستوں کی محفل اور تقریبات ان کی پسندیدہ جگہ ہوتی ہیں۔ یہ لوگ خوش خوراک ہوتے ہیں اور اپنی آمدنی کا بڑا حصہ کھانے پینے پر اڑا دیتے ہیں۔ مگر فضول خرچی کی عادت صرف کھانے پینے تک محدود نہیں ہوتی۔ رکھ رکھاؤ، نمود و نمائش، گھومنے بھرنے اور اپنے لباس پر بھی ٹھیک ٹھاک خرچ کرتے ہیں۔ یہ لوگ کھانے پینے کا شوق صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رکھتے بلکہ دوسروں کو کھلانے پلانے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے دوست احباب کے محفلوں میں کافی مقبول ہوتے ہیں۔ تاہم ماہرین کا ان کو مشورہ ہے کہ وہ ہاتھ ہلکا رکھیں، کیونکہ کھانے پینے کا یہ شوق صرف ان کی جیب پر ہی بھاری نہیں پڑتا بلکہ یہ ان کی اپنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔





# خوش حالی کا راز۔

## بچت کے نئے انداز

بچت سب کرتے ہیں مگر کچھ اصول ایسے ہیں جنہیں اپنالیا جائے تو زندگی آسان ہو جاتی ہے۔

تحریر: وانیہ بتول

روپے پیسے کے معاملے میں کسی کو مشورہ دینے کی ضرورت نہیں، کیونکہ یہ بروکری جانتا ہے کہ رقم کا ضیاع بری بات ہے اور اس سے زندگی میں کئی مشکلات کھڑی ہو سکتی ہیں، مگر لاکھی میں ہم سب نہ جانے کتنے پیسے ضائع کر ڈالتے ہیں، جس کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ اگر ہم یہ رقم بچالیں تو ہماری بہت سی ضرورتیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بچت کرنے اور پیسے ضائع ہونے سے بچانے کے چند اصول ایسے ہیں جنہیں نظر انداز ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں ان اصولوں سے انحراف کرتے ہیں تو فوراً یہ عادت چھوڑ دیں۔ وہ اصول کیا ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

### سرمایہ کاری دیکھ بھال کر کریں!

یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ راتوں رات امیر بننے کا ابھی تک کوئی فارمولا دریافت نہیں ہوا۔ اگر کوئی آپ کو انویسٹمنٹ کے لیے یہ کہہ کر اکسائے کہ وہ مختصر مدت میں آپ کی رقم ڈبل کر سکتا ہے تو بہتر یہی ہے کہ آپ اسے سلام کریں اور اگلے بڑھ جائیں۔ کیونکہ ایسی پیشکش خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اگرچہ خطرہ تقریباً ہر انویسٹمنٹ میں ہوتا ہے مگر خطرہ ہی یہی ہے کہ خطرہ ہوشیاری اور دانش مندی سے مول لیا جائے نہ کہ لالچ یا کسی کے بہکاوے میں آکر اندھے کنوئیں میں چھلا گادی جائے۔ پُر فریب اور غیر حقیقی نظر آنے والے دعووں اور وعدوں پر کان نہ دھریں۔ ورنہ سوائے بچت دے کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

ہمیں مایوسی اور غم کی دلدل میں دھکیل دیتا ہے۔ پھر ہمیں وہ لوگ بھی نظر نہیں آتے جو ہم سے کئی گنا بے زندگی جی رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں یوں لگنے لگتا ہے جیسے دنیا میں بس ہم ہی ان نعمتوں سے محروم ہیں، باقی سب مزے کر رہے ہیں۔ اگر یہ احساس بڑھ جائے تو پھر سنبھلنا مشکل ہو جاتا ہے اور پھر ہم اپنا لائف اسٹائل بڑھانے کے لیے بے تحاشا پیسے اڑانے لگتے ہیں۔ اس سے وقتی طور پر تو طمانیت کا احساس ہوتا ہے، مگر اس کے آفرشاکس ہمیں ہلا کر رکھ دیتے ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ضرورت کی چیز خریدنے کو پیسے نہیں بچتے۔ اس لیے لائف اسٹائل اپنی استطاعت اور حیثیت کے مطابق ہونا چاہئے۔ اپنی زندگی جن میں دوسروں کی نہیں۔ اپنے ارد گرد دیکھیں ایسے بہت سے لوگ ملیں گے جو آپ جیسے لائف اسٹائل کوترستے ہوں گے۔

### بچت کا نیا طریقہ بھی اپنائیں!

کسی بھی بچکانی ضرورت سے منحنے کے لیے بچت ہی بنیادی اصول ہے۔ اس کا عام طریقہ تو یہی ہے کہ اپنی مل آمدنی میں سے ایک مخصوص حصہ ہر ماہ بچالیا جائے۔ یہ اکثر لوگ کرتے ہیں، مگر بچت کا ایک اور طریقہ بھی ہے جس پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسی چیز جو آپ خریدنے کا ارادہ کر چکے ہوں، وہ نہ خریدیں۔ مثال کے طور پر آپ ایل سی ڈی (LCD) اسکرین خریدنے کا سوچ رہے ہیں، مگر آپ کے گھر میں ٹیلی ویژن پہلے سے موجود ہے، تو پھر خرچہ کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ ایل سی ڈی کی رقم بچالیں۔ یہ آپ ہی کے کام آئے گی۔ آپ گھر کی میز تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ پرانی میں کیا قیامت ہے، کوئی نہیں؟ چھوڑیں مت خریدیں۔ اس طرح آپ اچھی خاصی رقم بچا سکتے ہیں۔ یہ بچتی نہیں، قیامت پھندی ہے۔ ہاں، اگر آپ کے پاس ڈیجیٹل ساری دولت ہے اور خرچہ کرنے سے کم نہیں ہوئی تو بے شک آپ جو چاہے خریدتے پھریں، کس نے روکا ہے۔

### بچت کے لیے قرض اترنے کا انتظار نہ کریں!

یہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ کریڈٹ کارڈ کی ادائیگی یا کوئی اور قرض اتارنے کے دوران بچت ترک کر دیتے ہیں۔ حالانکہ اس دوران بھی بچت کی عادت کو جاری رکھنا اہم ہے۔ بچت کو عادت بنانے میں وقت لگتا ہے۔ اس کے لیے اپنی خوب تربیت کرنا پڑتی ہے اور ایک بار اگر یہ عادت بن جائے تو اسے کسی مرحلے پر بھی چھوڑنا اچھا نہیں۔ مثال کے طور پر آپ قرض کی ادائیگی کے

### ضرورت اور خواہش میں فرق سمجھیں!

انسان میں جب قیامت پسندی ختم ہو جائے تو تنگ دستی کا احساس ختم لینے لگتا ہے۔ ٹیلی ویژن اور اخبارات وغیرہ ہر روز نئی نئی چیزوں کے اشتہارات سے بھرے پڑے ہوتے ہیں۔ ان میں گھریلو برقی آلات بھی ہوتے ہیں اور عام استعمال کی چیزیں بھی۔ یہ چیزیں ہمیں اپنی جانب کھینچتی ہیں۔ ہمیں یہ سب ضرورت کی اشیاء معلوم ہوتی ہیں، حالانکہ ان کے بغیر بھی ہماری زندگی نارمل گزر رہی تھی۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ ان چیزوں کا حصول ہماری ضرورت نہیں بلکہ خواہش ہے۔ مگر استطاعت نہ ہونے کے باوجود ہم اچھی خاصی رقم ان چیزوں پر اڑا دیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ کون کی چیز آپ کی خواہش ہے اور کون سی ضرورت۔ ضرورت کی چیزیں بے شک خریدیں مگر خواہشوں پر دولت اڑانا درست نہیں۔ یاد رکھیں، جب کوئی انسان بے دریغ غیر ضروری چیزیں خریدتا ہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے جب اسے اپنی ضرورت کی چیزیں بچنا پڑ جاتی ہیں۔

### دوسروں کا لائف اسٹائل نہ چرائیں!

نت نئی چیزیں ہی نہیں، مالی اعتبار سے برتر لوگوں کا لائف اسٹائل بھی





ہیں۔ بعض ادارے اپنے ملازمین کا گروپ انشورنس کراتے ہیں۔ اگر آپ کا اپنے ادارے کی جانب سے کوئی انشورنس کرایا گیا ہے، تب بھی آپ الگ سے ذاتی طور پر اپنا انشورنس ضرور کرائیں۔ کیونکہ خدا نخواستہ اگر آپ کو کوئی بیماری یا معذوری لاحق ہو جاتی ہے اور آپ ملازمت کے قابل نہیں رہتے تو ایسے میں دفتر کی انشورنس کام نہیں آئے گی، کیونکہ وہ ملازمت کے ساتھ ہی ختم ہو جاتی ہے۔ مگر وہ انشورنس جو آپ نے ذاتی طور پر کرائی ہے وہ آپ کے یا آپ کے گھر والوں کے ضرور کام آئے گی۔

اس پر بھی بہت سے اسکول اضافی چارج کرتے ہیں۔ اس اضافی رقم کی ادائیگی سے بچیں، بظاہر یہ اضافی چارج معمولی لگتے ہیں مگر پورے سال کا حساب لگائیں تو ابھی خاصی رقم بن جاتی ہے۔

دوران بچت نہیں کرتے اور ساری رقم اس ادائیگی میں خرچ کر ڈالتے ہیں۔ اس دوران خدا نخواستہ کوئی ایمر جنسی ہو جائے اور آپ کو رقم کی ضرورت پڑ جائے تو آپ کیا کریں گے۔ دوسرا قرض لیں گے؟ اس لیے بہتر یہی ہے کہ قرض کی ادائیگی کے دوران اپنے اخراجات انتہائی چلی سٹیج پر لے آئیں اور قرض اتارنے کے ساتھ ساتھ زیادہ نہ کسی چھوٹی موٹی سیونگ بھی کرتے رہیں۔ ضرورت کے وقت بہت کام آئے گی۔

## خود کو محروم نہ کریں!

بچت کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ کبھی پراثر آئیں۔ ان دونوں میں بڑا واضح فرق ہے۔ بچت کا مطلب یہ ہے کہ اپنی ضروریات زندگی پوری کرنے کے بعد جو رقم بچ جاتی ہے اسے سیونگ میں ڈال دیں۔ جبکہ اپنی ضرورت کو مار کر پیسے جمع کرنے کا نام کبجی ہے۔ آپ اپنی روزمرہ ضروریات کے ساتھ سیر و تفریح پر بھی پیسے خرچ کریں۔ کبھی کبھار ہونٹنگ بھی کریں۔ یہ تفریحات آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔ اگر اس کے لیے پیسے نہیں بچتے تو اپنی سیونگ میں سے کچھ نکال لیں، سیونگ کا مطلب ہی یہی ہے کہ ضرورت کے وقت کام آئیں۔ بلاوجہ خود کو محرومی میں نہ ڈالیں کیونکہ محرومی کا احساس آپ کو فضول خرچی کی طرف مائل کر سکتا ہے اور ایک بار فضول خرچی کی لٹ لگ جائے تو بڑی مشکل سے ہی چھوٹی ہے۔

## طے کر لیں کہ کتنی رقم آپ کے لیے کافی ہے!

آپ یقیناً اپنی تنخواہ بڑھنے کے انتظار میں رہتے ہوں گے اور سوچتے ہوں گے کہ اس بار تنخواہ بڑھ گئی تو مالی مشکلات کا تکیہ دور ہو جائے گی۔ پھر جب تنخواہ بڑھتی ہے تو آپ کو سکون ملتا ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ اب حالات کا مقابلہ با آسانی کیا جا سکتا ہے۔ مگر یہ سکون ایک دو ماہ ہی رہتا ہے۔ بہت جلد آپ خود کو مالی مشکلات کی اسی سٹیج پر پاتے ہیں جہاں تنخواہ بڑھنے سے پہلے تھے۔ دراصل یہ انسان کی فطرت ہے کہ جب اس کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے تو اس کا لائف اسٹائل بھی بڑھنے لگتا ہے اور یہی وہ غلطی ہے جو ہمیں پھر سے تنگ دستی کے دائرے میں سمجھنے لاتی ہے۔ تنخواہ بڑھتے وقت بڑی احتیاط کے ساتھ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کے مہانہ گزارے کے لیے کتنی رقم کافی ہے اور کس سطح کا لائف اسٹائل آپ رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ طے کرنے کے بعد وہاں فل اسٹائل لگاویں، اس سے آگے نہ بڑھیں۔ اپنی اضافی آمدنی کو غیر ضروری لائف اسٹائل پر اڑانے کے بجائے سنبھال کر رکھیں، بچت کریں یا پھر ان ضرورتوں پر خرچ کریں جن پر آپ کم تنخواہ کی وجہ سے اب تک خرچ نہیں کر سکتے تھے۔



## اپنی زندگی کا بیڑہ کرائیں!

اپنی زندگی کا بیڑہ ضرور کرائیں۔ اگرچہ اس سے آپ کا مہانہ خرچہ بڑھ جاتا ہے مگر آپ کے دل میں اپنے گھر والوں کے تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ چھوٹی سی ادائیگی کر کے آپ اپنے پیاروں کے مستقبل کو محفوظ بنا لیتے

## پلوں کی ادائیگی وقت پر کریں!

یونیٹری بلز، بچوں کے اسکول کی فیسوں وغیرہ کی ادائیگی ہمیشہ وقت پر کریں تاکہ تاریخ گزرنے کے بعد آپ کو اس پر جرمانے کی رقم نہ دینی پڑے۔ بعض اوقات ہوتا یوں ہے کہ بجلی یا گیس وغیرہ کے بل مینے کے



درمان میں آتے ہیں۔ بل جمع کرانے کی تاریخ بھی مینے کے آخر کی ہوتی ہے، ایسے میں تنخواہ دار کے لیے ادائیگی مشکل ہوتی ہے۔ وہ تنخواہ کا انتظار کرتا ہے اور بل میں جمع کرانے کی آخری تاریخ گزر جاتی ہے۔ پھر بل پر اضافی ادائیگی کرنا پڑتی ہے۔ اس اضافی ادائیگی سے بچنے کا اصل یہی ہے کہ تنخواہ میں سے یونٹری بلز کے لیے اندازے سے رقم پہنچائی جائے۔ کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اسکول کی فیس وقت پر جمع کرنا یا ڈپوسٹ رہنا اور تاریخ گزر جاتی ہے۔



## تحریر: صبا شفیق

جوڑوں کا درد انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ یہ انسان کو چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے تک سے محذور کر دیتا ہے۔ قدرت نے انسانی جسم کے جوڑوں کی بناوٹ ایسی بنائی ہے کہ یہ مختلف زاویوں میں با آسانی حرکت کر سکیں۔ جوڑی جسم کو چلنے پھرنے، گھومنے، بھاگنے اور دیگر امور انجام دینے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اس مقام پر واقع ہوتے ہیں جہاں ہڈیاں ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔

## جوڑوں کے درد کی اقسام:

جوڑوں کے درد کی اقسام کے ہوتے ہیں، جن کی وجوہات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً:

☆ آسٹیو آرٹھرائٹس (Osteoarthritis) عموماً عمر رسیدگی میں جوڑوں کی ہڈیاں گھس جانے اور کمزور ہو جانے کے باعث ہوتا ہے۔  
☆ بعض اوقات جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) میں خرابی کے باعث بھی جوڑوں کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ اس میں جسم کا دفاعی نظام خود ہی صحت مند غلیوں پر حملہ کر دیتا ہے۔ اس کا تعلق عمر سے نہیں اور عمر کے کسی بھی حصے میں جسم کے کئی جوڑوں میں یہ خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کو رومیٹائڈ آرٹھرائٹس (Rheumatoid Arthritis) کہتے ہیں۔



# ہنسی خوشی رہنا ہے؟

## توجوڑوں کی حفاظت کریں۔۔

### وجوہات:

ہمارے ملک میں جوڑوں کے امراض بڑھنے کی اہم وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہے اور وٹامن ڈی کی یہ کمی ملاوٹی غذاؤں اور ناکافی غذائیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی بذات خود نقصان نہیں پہنچاتی، بلکہ کلسیم کے ہڈیوں میں جمع نہ ہونے اور اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور جوڑوں کے درد کی ابتدا ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی سورج کی روشنی میں جسم خود بھی تیار کرتا ہے، مگر ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے سورج کی وہ شعاعیں اب ہم تک نہیں پہنچ پاری ہیں جو وٹامن ڈی تیار کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ، دہی میں ملاوٹ اور پھلوس، سبز یوں میں ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی وٹامن ڈی مناسب اور خالص شکل میں ہم تک نہیں پہنچ پاتا ہے۔

ہڈیاں آپس میں ٹکراتا شروع کر دیتی ہیں، جو شدید قسم کے درد کا باعث بنتی ہیں۔ اس قسم کے درد کو برساٹیس (Bursitis) کہتے ہیں۔

☆ بخار، چوٹ، البرمی اور کھینچاؤ وغیرہ ایسے عوامل ہیں، جو جوڑوں میں سوجن پیدا کر کے درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ اس کے علاوہ ٹینشن، پریشانی اور ڈپریشن بھی ایسے عوامل ہیں جو پٹھوں میں اکڑاؤ پیدا کر کے جوڑوں کی چمک کم کر دیتے ہیں اور درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ کمزور ہڈیاں بھی جوڑوں کے درد کی وجہ بن سکتی ہیں اور یہ عوامل موروثی بھی ہوتے ہیں۔

☆ بعض اوقات جوڑوں کی چکنی سطح خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں کے درمیان موجود کرکری ہڈی میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے اور ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان فاصلہ بڑھ جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کو اسپونڈیلائٹس (Spondylitis) کہتے ہیں۔ یہ عموماً ریزہ کی ہڈی کے جوڑوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

☆ بعض اوقات جسمانی نظام میں خرابی کے باعث زہریلے مادے مثلاً: یوریا وغیرہ جمع ہونے لگتے ہیں، جس سے شدید درد جنم لیتا ہے۔ اس قسم کے درد کو گوت (Gout) کہا جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کو رگڑ سے بچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان مائع کی چھوٹی چھوٹی تھیلیاں بنائی ہے جو ان کی سطح کو پختا رکھتی ہیں۔ ان تھیلیوں کو کوئی نقصان پہنچے تو جب بھی جوڑوں کے دونوں طرف کی





## صرف 90 منٹ ورزش بچوں کے لیے ضروری ہے!

اسکول پیدل جانا ایک اچھی ورزش ہے، اگر اسکول زیادہ دور نہ ہو۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو روزانہ کم از کم 90 منٹ ورزش کرنی چاہیے۔ جب آپ اپنے بچے کو گاڑی میں اسکول کے گیٹ پر اتارتے ہیں تو آپ کسی طرح بھی اپنے بچے کو موٹا پے سے دور رکھنے کے لیے اس کی مدد نہیں کر رہے، جبکہ اس سے پہلے کی نسل کو پیدل یا پھر سائیکل پر اسکول جانا پڑتا تھا۔

ایک تحقیق کے مطابق بچوں کو موٹاپے اور دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے اپنی کھیل کود اور ورزش کی سرگرمی کو بڑھانا ہوگا۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچوں میں ورزش کے رجحان کو بڑھانا، نہ صرف ان میں موٹاپے کے رجحان کو روکنے کے لیے ضروری ہے بلکہ مستقبل میں ان بیماریوں سے بھی بچانا ہے جو زیادہ دیر تک پیٹھے رہنے سے لاحق ہو سکتی ہیں۔ انہوں نے اپنی تحقیق میں نو سے بارہ سال کی عمر کے 1730 بچوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے ہر بچے میں اس بات کا جائزہ لیا کہ اس میں بلڈ پریشر، دل کی بیماری، موٹاپے اور کولیسٹرول کا کتنا خطرہ ہے اور پھر ہر بچے کی ہنڈ وار چھٹی اور ہنڈے کے دنوں کے دوران سرگرمیوں کا جائزہ لیا گیا۔ اس تجزیے سے ماہرین کو یہ پتا چلا کہ جب بچے ورزش اور کھیل کود کرتے ہیں تو ان میں دل کی بیماری میں لاحق ہونے کا خطرہ بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچوں کو پورے دن کے مختلف دورانیوں میں 90 منٹ کی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔



انکار نہیں کیا جاسکتا۔ گھکیار، دارچینی، ادک، بیٹی دانہ اور رائی اس سلسلے میں بے حد مفید ہیں۔ ان کو سفوف کی صورت میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے یا پھر ان کا قبوہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک قدیم دسی نئے میں جوڑوں کے درد کا شافی علاج پنہاں ہے۔ وہ کچھ یوں ہے: شاہ بلوط کی چھال، اجوائن اور کلونجی کو ہم وزن لیے کر چیس لیس اور روزانہ کھانے سے پہلے دن میں دو بار ایک چمچ کھا لیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج اگر ابتداء میں ہی کر لیا جائے تو بہتر ہوتا ہے کیونکہ پھر جوڑے رگڑ سے اپنی ہیئت بدلنے لگتے ہیں اور درد دائمی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آپ جو کچھ خود اپنے لئے کر سکتے ہیں، کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ معالج کے مشوروں اور ہدایات کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ سادہ غذا کھائیں اور اپنی جسمانی سرگرمیوں کو کبھی بھی محدود نہ کریں۔ حرکت میں برکت ہی نہیں صحت بھی ہے۔

## غذائی علاج اور غذائی پرہیز!

جوڑوں کے درد کے علاج کے حوالے سے غذائی علاج اور غذائی پرہیز بے حد اہم ہے۔ بہت سے سریش مکمل غذائی پرہیز کے ذریعے اس مرض سے نجات پاسکتے ہیں۔ ان غذاؤں کو اپنی روزمرہ کی غذا میں ضرور شامل کریں۔

☆ کٹا ہوا تازہ کچا سبزی، جے جو سے روزانہ

☆ سلاوا، بند گوگھی، گاجر، مولی، کھیرا، کھیر

☆ پھلوں اور سبزیوں کے جوس

☆ اسپتھل کا چھلکا

☆ شہد

☆ دی

ان غذاؤں کا استعمال بھی محدود کریں:

☆ گرم مصالحے

☆ سرکہ

☆ چاکلیٹ

☆ موگ پھلی

☆ سرخ گوشت

☆ سفید شکر

☆ چاول

☆ آلو

☆ سافٹ ڈرنگس

☆ چائے اور کافی



جوڑوں میں درد ہماری غذا میں شامل تیزابی مادوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اکثر کوئنگ آئل میں اومیگا ٹھوٹھی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جبکہ ان میں موجود چند اجزاء جسم میں درم پیدا کرنے کے باعث بنتے ہیں۔ درحقیقت اومیگا تھری ایسڈز جسم کے لیے مفید ہوتے ہیں اور وہ سو جن کم کرنے کا بھی باعث بنتے ہیں، یعنی غلط غذائی عادات بھی اس مرض کو جنم دیتی ہیں۔ بعض اوقات اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقے بھی جوڑوں میں سو جن کا باعث بن جاتے ہیں۔

آرام طلب طرز زندگی جوڑوں کی ٹپک کم کر دیتا ہے۔ جسم کا اضافی وزن بھی جوڑوں پر بوجھ ڈال کر درد کو جنم دے سکتا ہے۔

زندگی گزارنے کے طریقوں میں تبدیلی لاکر جوڑوں کے درد سے بچاؤ ممکن ہے لہذا.....

☆ اپنا وزن کم رکھیں۔

☆ ورزش کی عادت اپنائیں۔

☆ اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقوں سے بچیں۔

☆ متوازن غذا کھائیں۔



### درد کا علاج:

جوڑوں کے درد کے علاج میں درد کش ادویات، سو جن سے محفوظ رکھنے والی گولیاں، فزیو تھراپی اور ماساژ

اہم ہیں جبکہ اگر کسی بھی طرح مریض کو آرام نہ پہنچے تو جوڑی کی تبدیلی کی سرجری کے ذریعے آخری مل کے طور پر کی جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہونے کے بعد مریض اکثر اپنی حرکت محدود کر لیتے ہیں۔ ان کے خیال میں کام کرنے اور زیادہ چلنے پھرنے سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بالکل غلط ہے اور درد کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے ورزش ضرور کریں۔ اس سلسلے میں ایک معالج بہتر رہنمائی کر سکتا ہے کہ آپ کو کتنی ورزش کرنی ہے اور ایسی ورزشیں تجویز کرتا ہے جو جوڑوں کی فطری بناوٹ سے مطابقت رکھتی ہیں۔ جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لیے ماہرین کم مشقت والی ورزشوں جیسے تیراکی اور ایروبیکس وغیرہ تجویز کرتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے علاج میں مساج اور فزیو تھراپی بے حد اہم ہے۔ فزیو تھراپی متاثرہ جوڑوں کو متحرک اور رواں رکھنے میں بے حد موثر ہے۔ مساج متاثرہ مقام کی سو جن دور کر کے اس کو پرسکون کر دیتا ہے۔ گہری ماساژ یا زنی سے دائروں کی صورت میں ماساژ خود بھی کی جاسکتی ہے یا کسی کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ زینوں، اخروٹ، لوگ، دارچینی اور ٹکوں کا تیل مساج کے لیے استعمال کیے جائیں تو مساج کے فوائد بڑھ جاتے ہیں۔ یوگا کے مطابق جوڑوں کا درد تکمیل عدم توازن کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یوگا کے خاص آسن اور ورزشوں کی مدد سے یہ عدم توازن بحال ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں آرام آنے لگتا ہے۔

قدیم زمانے سے اطباء پھلی کے تیل کا استعمال جوڑوں کے مرض میں کرتے آ رہے ہیں۔ اس کی افادیت کی بنیادی وجہ اس کا اومیگا تھری ایسڈ ایسڈز (Omega 3 Fatty Acids) سے پھر پور ہونا ہے، جو ورزش کو کم کر کے فرمائش اور زخموں کو بھرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے سلسلے میں قدرتی اشیاء اور دسی طریقہ علاج کی افادیت سے بھی



# ان ڈور پلانٹس

آپ کے گھر کی رونق۔۔۔!

ان ڈور پلانٹس اکثر گھروں میں رکھے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف ماحول کو سبز لگ دیتے ہیں بلکہ گھر کو بھی نہایت خوبصورتی سے سجادیتے ہیں۔ ذیل میں ہم چند ان ڈور پلانٹس کا تعارف دے رہے ہیں، جنہیں گھر میں لگانا اور ان کی دیکھ بھال کرنا نہایت آسان ہے۔

## 1۔ نورفولک آئی لینڈ پائن (Norfolk Island Pine)

نورفولک آئی لینڈ پائن ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے، جو ڈرائنگ روم کو نہایت خوبصورتی سے سجادیتا ہے۔ کرسکس یا دیگر تقریبات کے موقع پر اس پودے سے بہتر کوئی تھنٹس ہو سکتا۔ اکثر گھروں میں اس پودے کو کٹر فل لائٹوں اور دیگر اشیاء سے سجاکر ماحول کو خوبصورت اور پر رونق بنایا جاتا ہے۔ گھر میں یہ پودا رکھنے کے لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مناسب مقدار میں روشنی اور نمی دستیاب ہو، کیوں کہ کم روشنی میں اس پودے کی ٹہنی شامیں براؤن ہو کر گر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ہوا خشک ہو اور اس میں نمی کا تناسب کم ہو تو مخصوص قسم کی مکڑیاں اس پودے کو ہانسیا پھانسیا بنا سکتی ہیں۔ نورفولک آئی لینڈ پائن چرونی ماحول میں 200 فٹ کی بلندی تک پہنچ سکتا ہے، لیکن ان ڈور پلانٹ کی اونچائی 10 فٹ سے زیادہ نہیں ہوتی۔



خیال رکھیں کہ پودے کو پانی دینے کا درمیانی وقت اتنا ضرور ہونا چاہیے کہ مٹی خشک ہو جائے۔

(نوٹ: اس پودے کے پتوں میں زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور موجود ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ جانور اس کے پتے نہ کھا سکیں)

## 3۔ چائیز اپور گرین (Chinese Evergreen)

یہ ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے، جس کے پتوں پر سلور، گرے اور ہلکے اور گہرے سبز رنگ کے شیڈز نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں میں کچھ تختی پائی جاتی ہے۔ یہ پودا نمی والی جگہوں پر زیادہ چمکتا پھولتا ہے اور اگر اسے گھر میں کم روشنی والی جگہوں پر رکھا جائے تو یہ نہایت روشن روشن تاثر دیتا ہے۔



(نوٹ: یہ پودا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے لٹلی سے چکھ لیا جائے یا چھایا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھجھاہٹ ہوتی ہے۔)

## 4۔ اسٹیک پلانٹ (Snake Plant)

اسٹیک پلانٹ ایک ایسا پودا ہے، جسے بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو ان ڈور پلانٹس رکھنے اور ان کی دیکھ بھال کا زیادہ تجربہ نہیں ہے تو آپ اپنے گھر میں اسٹیک پلانٹ رکھ سکتے ہیں۔ اس کے پتے تھوڑے سخت، ٹوکیلے اور لمبے ہوتے ہیں اور ان میں سانپ کی اسکن سے مشابہ ڈیزائن نظر آتے ہیں، سبباً وہ یہ ہے کہ اسے اسٹیک پلانٹ کہا جاتا ہے۔ اس پودے کی چند اقسام کی لمبائی نسبتاً کم ہوتی ہے جبکہ کچھ کی زیادہ۔ یہ پودے کم روشنی میں بھی گزارا کر لیتے ہیں لیکن اگر مناسب مقدار میں روشنی مل جائے تو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ پودے کو پانی دینے کا درمیانی وقت اتنا ہونا چاہیے کہ مٹی خشک ہو جائے۔ اس کے علاوہ اگر اسے بہت زیادہ پانی دیا جائے تو اس کی جڑیں گل جلی سکتی ہے، لہذا پانی کی مقدار بھی مناسب ہونی چاہیے۔



## 2۔ پیپر ویمیا (Peperomia)

پیپر ویمیا چھوٹے سائز کا حامل ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے۔ جو زیادہ جگہ گہرے بغیر کروں کو نہایت اچھوتا لگ دیتا ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جبکہ پتوں کے اندر گہرے سبز رنگ کا ڈیزائن ہوتا ہے۔ اس پودے کے پتوں پر ہلکا ہلکا سا زواں ہوتا ہے، جو اسے نہایت ملائم تاثر بخشتا ہے۔ پتوں کے سروں پر ایک سرخ رنگ کی لائن ہوتی ہے۔ پیپر ویمیا کی اور بھی کئی اقسام ہیں۔ مثلاً: ریل پیپر ویمیا، وائٹ میلین پیپر ویمیا اور سلور لیف پیپر ویمیا وغیرہ۔ اس پودے کو گھر پر انداز میں رکھنے چھوٹے کے لیے درمیانی روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بات کا







## 8- کیلامونڈین اورنج (Calamondin Orange)

یہ ماٹے اور نارنجی کے درمیان کی ایک نسل ہے، جس کا سائز چھوٹا ہوتا ہے اور اسے لیموں کے متبادل کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس خوبصورت اور کارآمد ان ڈور پودے پر بہار اور سردیوں کے آخر میں سفید رنگ کے خوبصورت اور خوشبودار پھول اُگتے ہیں، جو بعد میں ایک اچھے قطر کے چھوٹے چھوٹے مالٹوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جو کئی ہفتوں تک پودے میں لگے رہتے ہیں۔ اس پودے کے پتوں کا رنگ نہایت روشن سبز ہے اور اس کی بہتر نشوونما کے لیے مناسب روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی مٹی کو بھی ہم رکھنا ضروری ہے۔



## 5- فلؤڈینڈرون (Philodendron)

فلؤڈینڈرون، بول کی شکل والے پتوں پر مشتمل ایک بڑی بھری نسل ہے، جسے ان ڈور گارڈننگ کی بنیاد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ نسل کم روشنی والی جگہوں پر بھی با آسانی پھلتی پھولتی ہے اور دیواروں، بالکنیوں کے ساتھ ساتھ گھر کے اندر بھی فرنیچر مثلاً: ڈریسنگ ٹیبل اور بک شیلف وغیرہ کے ساتھ ساتھ پروان پڑھ جاتی ہے۔ اس پودے کی موجودگی کمرے کو نہایت سبز اور خوشبودار بنا دیتی ہے۔ فلؤڈینڈرون کو پانی دینے کا درمیانی وقتاً تاہونا چاہئے کہ مٹی خشک ہو جائے۔

(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے لفظی سے چھک لیا جائے یا چبا لیا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید جسم کی خارش اور جھجھلاہٹ ہوتی ہے۔)

## 6- جاڈے پلانٹ (Jade Plant)

اگر آپ پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں سست واقع ہوئے ہیں تو پھر جاڈے پلانٹس یقیناً آپ کے گھر میں سب سے لیے بہترین ہیں۔ یہ پورا پھر پوزٹو وٹا پانے میں کافی وقت لیتا ہے۔ اس کی عمر بہت طویل ہوتی ہے اور اگر اسے مناسب دیکھ بھال مثلاً: زیادہ روشنی اور خشک ماحول ملے تو یہ سالوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ کمرے کے تازہ درجہ حرارت میں پروان چڑھتا ہے لیکن اگر اسے کسی خشکی جگہ پر رکھا جائے تو یہ اس کے لیے زیادہ بہترین ہے۔ سردیوں کے موسم میں اس پودے کو اتنی ہی درکار ہوتی ہے، جو اس کے پتوں کو سکڑنے سے بچا سکیں۔ جاڈے پلانٹس کو گھر میں لکلیں جیسے پودوں کے ساتھ رکھا جاسکتا ہے۔



## 9- کراؤن آف تھورن (Crown-of-Thorns)

کراؤن آف تھورن نامی یہ ان ڈور پلانٹ اس وقت تک بہترین انداز میں پھل پھول سکتا ہے، جب تک اسے بھرپور روشنی اور خشک ماحول میسر ہو۔ اس پودے کی شاخیں کچھ موٹی ہوتی ہیں، جن کا رنگ گہرے براؤن ہوتا ہے، جبکہ پتوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس پودے پر اُگنے والے خوبصورت پھول تقریباً دو ہفتوں تک زندہ رہتے ہیں۔



(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے۔ اس میں سے نکلنے والا دودھ یا مادہ ہاتھ لگانے یا پکھنے پر جلد، زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید جسم کی خارش اور جھجھلاہٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ اس پودے

میں کائنات بھی پائے جاتے ہیں، لہذا بچوں کو اس سے بچانا چاہئے۔)

## 10- افریقین وائلٹ (African Violet)

افریقین وائلٹ نہایت آسانی سے اُگنے والا ان ڈور پلانٹ ہے، جس میں سال کے بارہ مہینے پھول لگتے ہیں۔ یہ ایک ایسا پودا ہے جو گرم ماحول میں زیادہ خوش رہتا ہے اور اسے چھن کر آنے والی سورج کی روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے پتوں پر نواں موجود ہوتا ہے، جن پر پانی دینے کی ضرورت نہیں ہوتی، جبکہ اگر اس پودے کو خشک پانی دیا جائے تو اس پر براؤن رنگ کے دبے پڑ جاتے ہیں۔ اس پودے سے ایک نیا پودا اگانے کے لیے اگر ایک پتے کو جزو سمیت کاٹ کر نم مٹی میں لگا دیا جائے تو ایک نیا پودا اُگ جاتا ہے۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس پر ہر رنگ میں پھول لگتے ہیں اور آپ اپنے گھر کے ڈیکور کے حساب سے اپنے پسندیدہ رنگ کے پھول والے پودے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



## 7- کیفرٹی (Kaffir Lily)

کیفرٹی کو کلیو یا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پودا سردیوں میں پھول دیتا ہے۔ کیفرٹی کے پھول ہمیشہ گھوں کی صورت میں نکلتے ہیں اور ان کے مختلف رنگ ہوتے ہیں، مثلاً سرخی، مائل اورنج، سفید اور زرد (Yellow) وغیرہ۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس میں پودے صرف اسی وقت نکلتے ہیں جب اسے خشک اور خشک ماحول میسر ہو۔ اگر اس پودے میں پھول نہ نکلیں تب بھی اس کے گہرے سبز رنگ کے پتے بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ پودے کی مٹی کو گیلیا رکھا جائے۔



(نوٹ: اس پودے کے پتوں میں زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے چھوٹے بچوں اور پالتو جانوروں کو اسے کھانے سے باز رکھنا ضروری ہے۔)





world diabetes day

14 November

# ذیابیطس سے

## نمٹنا سیکھیں

خاموش قاتل، ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے، جس نے آج کے دور کے تقریباً ہر انسان کو کسی نہ کسی صورت اپنے کھلبے میں جکڑ رکھا ہے۔ ذیابیطس کے حوالے سے آگہی بیدار کرنے کے لیے ہر سال چودہ نومبر کو ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ذیل میں اس مرض کے حوالے سے ایک تفصیلی اور معلوماتی مضمون شائع کیا جا رہا ہے۔

ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں خون میں موجود شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دو اقسام ہیں۔ پہلی قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ ون) اور دوسری قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ ٹو)۔ پہلی قسم کی ذیابیطس میں انسولین سرے سے موجود نہیں ہوتی۔ یہ زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں میں ہوتی ہے۔ جبکہ دوسری قسم کی ذیابیطس اس انسولین کے خلاف مزاحمت پیدا ہوجانے کی وجہ سے ہوجاتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لیبے میں پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ٹائپ ٹو ذیابیطس بہت عام ہے۔ ہر دس میں سے ایک فرد کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ اس قسم کی ذیابیطس میں لہبہ اپنا پورا زور لگاتا ہے کہ جسم اس کا کہنا مانے، لہذا لہبہ زیادہ سے زیادہ انسولین خارج کرتا ہے، مگر جسم انسولین کا پورا کہنا نہیں مانتا، لہذا خون میں شوگر کی مقدار زیادہ ہی رہتی ہے۔ پھر بہت سالوں کے بعد ایک وقت ایسا آتا ہے، جب لہبہ اضافی کام کرنے کے سبب کام کرنا بند کردیتا ہے۔ اس کی وجہ عام طور پر موٹاپا ہوتا ہے۔ موٹے لوگوں کا جسم کئی چیزوں کے خلاف بناوت کردیتا ہے۔ مثلاً: ہلڈ پریشر، لہذا لہبہ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایک نرمل جسم چربی کو جگر میں جمع کرتا ہے، لیکن

(ذیابیطس کے عالمی دن کے حوالے سے خصوصی مضمون)



کے خون میں نہیں ڈال سکتے لہذا یورین میں پروٹین کا اخراج ہونے لگ جاتا ہے اور پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ گردے بالکل ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریش کو ڈائلیسز پر ڈالنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بلڈ پریشر 80/130 سے نیچے ہو اور شوگر کا بوس ہو۔

## ذیابیطس اور اعصاب کے مسائل

اعصاب کے اندر خون کی چھوٹی نالیوں میں بند ہو جاتی ہیں تو اعصاب ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے جسم کو اور اشیاء کو اعصاب ہی کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں اور اعصاب ہی جسم کو حرکت دیتے ہیں۔ سب سے پہلے پیروں اور پھر ہاتھوں کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ جس جگہ کے کئی اعصاب متاثر ہوں وہ جگہ سن رہتی ہے یا اس میں جلن ہوتی رہتی ہے۔ کچھ اعصاب معدے اور آنتوں کو حرکت میں لاتے ہیں۔ اگر یہ متاثر ہو جائیں تو ذہنی رہتی ہے، ذکار آتے ہیں اور قبض رہنے لگ جاتا ہے۔ اعصاب کی بیماری کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس میں بعض اوقات چند لوگوں کو ایک اعصابی مرض ہوتا ہے، جس میں اچانک ایک ران میں درد شروع ہو جاتا ہے اور وہ ناگہان کمزور محسوس ہوتی ہے۔ کچھ دن بعد وہ ران دوسری ران کے مقابلے میں پتلی نظر آتی ہے۔ ایسا پٹوں کے متاثر ہوجانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو پٹے میں دشواری ہوتی ہے اور رفع حاجت سے متعلق مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ اکثر اوقات کچھ عرصے بعد ران کے ساتھ ساتھ پوری ٹانگہ میں یہ درد پھیل جاتا ہے اور دوسری ٹانگہ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈائیابٹک ایمائیٹرونی (Diabetic Amyotrophy) کہتے ہیں۔ اس کا علاج شوگر پر قابو اور درد کو کم کرنے والی کچھ ادویات سے کیا جاتا ہے، تاہم درد دور کرنے والی عام دوائیوں میں کام نہیں کرتی۔

## ذیابیطس اور پاؤں کے مسائل

جب اعصاب متاثر ہوتے ہیں تو پیروں میں جلن محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر رات کے وقت اور آہستہ آہستہ اعصاب کے ناکارہ ہوجانے کی وجہ سے پاؤں میں محسوس کرنے کی صلاحیت جاتی رہتی ہے، چنانچہ پاؤں سن رہتے ہیں اور اگر ان میں چوٹ لگ جائے تو محسوس نہیں ہوتا۔ لہذا مریض اپنے پاؤں کا خیال نہیں رکھ پاتا اور پاؤں میں جو تانے کی وجہ سے خشک لگنے سے پیروں کی انگلیوں کے درمیان پھپھوندی لگ جانے کی وجہ سے زخم ہو جاتے ہیں، جس پر جراثیم حملہ کر دیتے ہیں اور انفیکشن ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں پاؤں کے انفیکشن آسانی سے ٹھیک نہیں ہو پاتے، کیوں کہ جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے، لہذا جراثیم آسانی سے حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون میں گلوکوز کی زیادتی بھی جراثیموں کی افزائش کے لیے زیادہ خوراک مہیا کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے پاؤں کے زخم خطرناک حد تک جراثیموں کے حملے کی زد میں آ جاتے ہیں اور خراب ہو کر پھیلتا شروع ہو جاتا ہے اور بعض اوقات تو ان کی آپریشن کر کے صفائی کرنی پڑتی ہے اور فاسد مواد نکالنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات زخم اتنا خراب ہو جاتا ہے کہ پاؤں بالکل ہی گل سڑ جاتا ہے اور پورے جسم میں زہر پھیلنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مجبوراً پاؤں کا متاثرہ حصہ کاٹنا پڑ جاتا ہے۔

خون کی کمی برداشت نہیں کر پاتے اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ جن اعضاء کی چھوٹی خون کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں، ان میں آنکھیں، گردے، پاؤں اور اعصاب شامل ہیں۔

## ذیابیطس اور آنکھوں کے مسائل

آنکھوں کے پیچھے جو روشنی کو محسوس کرنے والا پردہ ہوتا ہے اسے ریشٹنا (Retina) کہتے ہیں۔ یہ شوگر سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ جب ریشٹنا کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو یہ جسم سے فریاد کرتا ہے کہ مجھے خون فراہم کرو۔ نتیجتاً جسم اس کو خون کی فراہمی بحال کرنے کے لئے اس میں نئی خون کی نالیاں بناتا ہے۔ خون کی یہ نئی نالیاں چوں کہ کچی ہوتی ہیں، اس لیے کبھی

## اپنے پاس میٹھی گولیاں ضرور رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو گھر سے باہر جاتے وقت اپنے ساتھ میٹھی گولیاں ضرور رکھنی چاہئیں۔ شوگر کے وہ مریض جن کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہے، اپنے گھر میں گلوکوز کا پاؤڈر یا گلوکوز کی گولیاں ضرور رکھیں، تاکہ بوقتِ ضرورت مشکل پیش نہ آئے۔

کھار پھٹ جاتی ہیں اور جب یہ پھٹ جائیں تو آنکھ میں خون بھر جاتا ہے اور دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے۔ ریشٹنا خون کی فراہمی کی کمی سے مردہ بھی سکتا ہے اور جب ریشٹنا ہی نہ رہے تو ظاہر ہے روشنی کو محسوس نہیں کیا جاسکتا، لہذا جینائی چلی جاتی ہے۔ اس کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر اور لیزر کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ بیمار ریشٹنا کو لیزر سے چند مقامات سے اس طرح جلایا جاتا ہے کہ جینائی پراثر نہ پڑے۔ اکثر اوقات آنکھوں میں شوگر کی وجہ سے موتیا بھی آتا ہے۔

## ذیابیطس اور گردوں کے مسائل

گردوں میں خون کی نالیاں اگر متاثر ہوں تو گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ گردوں میں ایک خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ خون کو صاف کرتے رہتے ہیں اور جسم سے جتنے بھی ناکارہ اور زہریلے مادے چمن کو خون سے نلکتے ہیں، ان کو یورین کی صورت میں جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون کے کچھ کارآمد مادے بھی چمن کو گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ واپس خون میں ڈال دیتے ہیں، لیکن جب گردے کمزور ہو جاتے ہیں تو پھر وہ خون کو چھاننا کم کر دیتے ہیں اور خون کے کارآمد مادوں، جیسے پروٹین کو واپس جذب کر

پہرے سے نکل بھی دیتا ہے۔ مگر موٹا جسم اس بات کو بھی نہیں مانتا اور چربی کو بکھریں ہی جمع کرتا رہتا ہے، لہذا چربی کی زیادتی کی وجہ سے جگر خراب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے دوسری قسم کی ذیابیطس کے مریض عام طور پر موٹے ہوتے ہیں اور ان کو بلڈ پریشر کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ جسم میں چربی کی زیادتی کے باعث ان کا کولیسٹرول بھی زیادہ ہوتا ہے۔

## ذیابیطس کا پتہ کیسے چلایا جائے؟

ذیابیطس کی پہلی قسم میں بار بار رفع حاجت کی ضرورت پڑتی ہے، پیاس بہت لگتی ہے اور وزن تیزی سے گرتا ہے۔ بچوں یا نوجوانوں میں یہ بہت عام ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں جنہیں دوسری قسم کی ذیابیطس ہوتی ہے، اس کی کئی سال تک کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ مگر جب ان کے جسم میں مختلف چیزیں پیدا ہو جائیں تو اس سے شوگر (ذیابیطس) کا پتا چلتا ہے۔ لہذا ہر 35 سال سے زائد عمر کے انسان کو سال میں دو دفعہ خون میں شوگر کی مقدار کا ٹیسٹ کروانا چاہئے۔ یہ ٹیسٹ آٹھ گھنٹے خالی پیٹ رہ کر کروانا پڑتا ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو یا کھانا کھانے کے دو گھنٹوں بعد یا دن میں کسی بھی 200 سے زیادہ زیادہ ہو تو ذیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ یاد رہے کہ نائٹ خالی پیٹ انسان کے خون میں شوگر 100 سے نیچے ہوتی ہے۔ ایک اور ٹیسٹ یہ ہو سکتا ہے، جو تقریباً تین ماہ تک خون میں اوسطاً رہنے والی شوگر کی مقدار کا پتا دیتا ہے۔ اگر یہ 65 یا اس سے زیادہ ہو تو بھی ذیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 100-126 کے درمیان ہو یا دن میں کبھی بھی 140-200 کے درمیان ہو تو ایسی صورت میں ایک ٹیسٹ کروایا جاتا ہے، جسے گلوکوز ٹولرنس ٹیسٹ (Glucose Tolerance Test) کہتے ہیں، جس میں انسان کو خالی پیٹ 75 گرام گلوکوز کھلا کر دو گھنٹے وقفے سے خون میں شوگر ٹیسٹ کی جاتی ہے۔ اگر ٹیسٹ کے دوران خون میں شوگر 200 یا زیادہ نکل آئے تو ذیابیطس کی تشخیص کر دی جاتی ہے۔

## اگر خون میں گلوکوز شوگر بڑھ جائے تو؟

جب خون میں شوگر بڑھ جاتی ہے تو پھر وہ گردوں کے راستے یورین میں لٹکانا شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ایسا 180 شوگر کے درجے پر ہوتا ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ جس طرح چاٹ بناتے ہوئے پھلوں پر چھٹی ڈال دیں تو وہ پانی کو پھلوں میں سے باہر کھینچ لیتی ہے۔ اسی طرح اگر یورین میں شوگر ہو تو وہ جسم کا پانی باہر کھینچ لیتی ہے۔ چنانچہ جب یورین میں جسم کا پانی مل جائے تو اس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور یورین زیادہ آتا ہے۔ اب اگر جسم کا پانی یورین کے راستے باہر نکل گیا ہو تو جسم میں پانی کی کمی ہو جائے گی اور پیاس زیادہ لگے گی۔ لہذا جسم میں زیادہ سے زیادہ پانی پینے پر اکتانے کا تاکہ پانی کی کمی پوری کی جاسکے۔

## شوگر سے بیدار ہونے والے مسائل

طب کی مشکل اصطلاحات کو استعمال کیے بغیر آسان الفاظ میں شوگر کی کچھ چیزیں لکھ کر ہم کچھ یوں کر سکتے ہیں کہ شوگر خون کی چھوٹی اور بڑی نالیوں میں جم جاتی ہے اور انہیں بند یا تنگ کر دیتی ہے۔ جب خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو پھر وہ اعضاء کو پورا خون فراہم نہیں کر پاتے۔ نتیجتاً کچھ اعضاء





”ہر آٹھ سیکنڈ میں ایک انسان ذیابیطس

کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔“

جاسکے۔ ایسی صورتحال میں انسولین کے انجکشن بھی لگائے جاتے ہیں، تاکہ جسم میں شوگر کی مقدار کو نائل کیا جاسکے۔

### شوگر کا کم ہونا

بعض اوقات ذیابیطس کا مریض اگر دو یا زیادہ لے لے یا کھانا کم کھائے تو خون میں شوگر (گلوکوز) بہت کم ہو جاتی ہے، جسے لوگ شوگر ڈاؤن ہونا یا لو (Low) ہونا کہتے ہیں۔ خون میں شوگر جب 70 سے نیچے گر جاتی ہے تو شوگر کم ہونے کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ ہمارا جسم چوں کہ ہر وقت شوگر کو چلا کر اس سے توانائی حاصل کرتا رہتا ہے، لہذا جب شوگر کم ہو جائے تو تمام جسم خاص طور پر دماغ اپنا کام کرنا جاری نہیں رکھ سکتا۔ یہ ایک نہایت خطرناک چیز ہے اور اس سے ہر حال میں بچنا چاہئے۔ شوگر کم ہونے کے دوران مریض کو پریشانی اور خوف محسوس ہوتا ہے، بہت کمزوری محسوس ہوتی ہے اور ناگہان سے جان بھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، ہنسنے سے پیسے آتے ہیں اور دل تیز دھڑکنے لگتا ہے اور محسوس ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو مریض فوراً کوئی شہلی چیز کھانی چاہئے۔ شہلی چیز کھانے کے بعد کچھ اور کھانی کھانا چاہئے جیسے کہ تھوڑی روٹی یا چاول تاکہ شوگر دوبارہ نیچے نہ آجائے۔ اگر اس وقت مریض کو کوئی شہلی چیز نہ دی جائے تو مریض بھکی بھکی باتیں کرنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر آخر میں بیہوش ہو جاتا ہے۔ اگر پھر کبھی اتفاق نہ ہو تو اسے فوراً ہسپتال لیجا نا چاہئے، تاکہ گلوکوز کی ڈرپ لگ سکے۔

### ذیابیطس کے مریضوں میں بے ہوشی کا خطرہ

اگر مریض کی شوگر کم ہو جاتی ہو اور بے ہوشی کا خطرہ ہو تو ایسے مریضوں کو اپنے گھر میں گلوکا گون (ایک ملی گرام) کا انجکشن بھی رکھنا چاہئے۔ یہ انجکشن ایسے ہی لگتا ہے، جیسے انسولین کا یعنی کھال کے نیچے۔ گلوکا گون سے شوگر کچھ دنوں کے لئے اوپر آ جاتی ہے مگر اس دوران اگر مریض کچھ نہ کھائے تو وہ پھر واپس نیچے چلی جاتی ہے۔ گلوکا گون کا اثر نہ ہو اور 30 منٹ سے زیادہ گزرے ہوئے تو مریض کو بائیس کروٹ لٹا کر اس کی زبان کے نیچے سونے کے نیچے چھتی ڈال دیں تاکہ مریض اگر بے ہوشی کی حالت میں الٹی کرے تو وہ سانس کی نالی میں نہ جائے۔ بہت سے لوگ جنہیں شوگر کا مرض کئی سالوں سے ہو، ان کے اعصاب اتنے خراب ہو چکے ہوتے ہیں کہ انہیں شوگر کم ہونے کا بھی پتا نہیں چلتا اور وہ بیہوش ہو جاتے۔ ایسے مریضوں کو اپنی شوگر روزانہ چیک کرنی چاہئے۔

(Claudication) کہا جاتا ہے۔ اس کا علاج بھی شوگر پر قابو، لیسرین اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو نیچے رکھنا ہے۔

### ذیابیطس کے مریضوں کے لیے تباہ کن نوشی دودھاری تلوار

ایک بہت ہی ضروری بات یہ ہے کہ تباہ کن نوشی خون کی بڑی تالیوں کو بہت نقصان دیتی ہے۔ لہذا ذیابیطس کے مریض کو فوراً تباہ کن نوشی چھوڑ دینی چاہئے، کیونکہ تباہ کن نوشی اور شوگر مل کر خون کی بڑی تالیوں کو انتہائی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک اور بات ضرور یاد رکھیں کہ شوگر کے باعث ہونے والی دل اور گردے کی بیماری اور فالج کے علاج میں شوگر کو قابو رکھنا تو ضروری ہے مگر اس سے کہیں زیادہ ضروری بلڈ پریشر کو کم رکھنا ہے، لہذا بلڈ پریشر سے غفلت نہ رہیں۔

### ذیابیطس اور دانتوں کی بیماری

ذیابیطس کے مریضوں کے دانت جسم میں شوگر کی زیادتی کے باعث بہت خراب ہوتے ہیں، لہذا دانتوں کو صاف رکھیں اور ڈینٹسٹ کے پاس سال میں دو دفعہ دانتوں کی صفائی کروانے ضرور جائیں۔ لیکن خیال رہے کہ ڈینٹسٹ



world diabetes day

14 November

نے غیر استعمال شدہ اوزار آپ کے اوپر استعمال کرے ورنہ آپ کو ڈینٹسٹ سے پھانسی بی بی یا میڈیکل مرض لگ سکتا ہے اور چوں کہ شوگر کے مریضوں کے ذہن آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتے، لہذا انہیں احتیاط کرنی چاہئے۔

### دوران حمل ہونے والی ذیابیطس

کچھ خواتین کو حمل کے دوران شوگر ہو جاتی ہے۔ اسے گیسٹیشنل ذیابیطس (Gestational Diabetes) کہتے ہیں۔ ڈیوری کے بعد یہ شوگر اکثر و بیشتر ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن ایسی خواتین کو بعد میں شوگر ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ دوران حمل میں ذیابیطس بچنے کے لئے بہت نقصان دہ ہوتی ہے اور اس کی نشوونما کر سکتی ہے، خاص کر دل، ہڈیوں اور بڑی آنت کے ناکمل رہ جانے جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ ان سب باتوں سے بچنے کے لئے ہر ماہ شوگر کا ٹیسٹ کروانا چاہئے تاکہ فوراً اس کا علاج شروع کیا

### ذیابیطس اور دماغ کے مسائل

اگر دماغ میں خون کی نالی شوگر کی وجہ سے بند ہو تو فالج ہو سکتا ہے، جسے اسٹروک کہتے ہیں۔ اس کا علاج بھی شوگر کو قابو میں رکھ کر اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے لیسرین کی 100 ملی گرام کی دو روزانہ تجویز کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کے کچھ مریضوں کی دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اس مرض کو ایٹریل فائبریلیشن (Atrial Fibrillation) کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں دل کے اندر کچھ خون جم جاتا ہے، جو دل سے نکل کر خون کی دھار میں شامل ہو کر دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور وہاں جا کر خون کی تالیوں میں پھنس کر انہیں بند کر دیتا ہے۔

### ذیابیطس اور دل کے مسائل

اسی طرح دل کی خون کی تالیاں جب تنگ ہو جائیں تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ عام طور پر دل کے دورے میں سینے میں درد ہوتا ہے، مگر ذیابیطس میں اکثر لوگوں کو دل کے دورے کا درد محسوس ہی نہیں ہوتا، جو بہت خطرناک بات ہے۔ چوں کہ درد کا احساس اعصاب کی وجہ سے ہوتا ہے اور ذیابیطس کے مرض میں اعصاب تباہ ہو جاتے ہیں، لہذا اول میں اٹنے والے درد کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ حالانکہ درد کا ہونا قاعدہ مند ہے کیونکہ انسان چھاتی کے درد سے گھبرا کر ہسپتال جاتا ہے، جہاں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ مگر ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو دل کے دورے میں چھاتی میں درد کے بجائے چند ہلکی ہلکی شکایات ہوتی ہیں، جیسے سینے میں گھٹن، سانس پھولنا، گردن یا جڑے کا بیماری محسوس ہونا یا بعض اوقات صرف طبیعت میں بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اگر ایسا ہو اور طبیعت میں خرابی کی کوئی اور وجہ نہ سمجھ آ رہی ہو تو فوراً ہسپتال جائیں اور ای سی جی کروائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک خون کا ٹیسٹ ٹروپونین (Troponin) بھی ضرور کروائیں۔ یاد رکھیں دل کا دورہ فوری جان لے سکتا ہے اور 30 فیصد لوگ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی وفات پا جاتے ہیں۔ دل کے مرض کا علاج بھی لیسرین اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کر کے کیا جاتا ہے اور شوگر کو قابو میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات دل کا بائی پاس آپریشن بھی کرنا پڑتا ہے۔

### ذیابیطس اور ناگہانوں کے مسائل

بعض اوقات ناگہانوں کی خون کی تالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں۔ اس صورت میں چلنے پھرنے کے دوران ناگہانوں میں درد یا آٹنشن ہونے لگتی ہے، جو کہ رک جانے سے تقریباً فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اسے کلاڈیکیشن



بڑھی ہوئی یا ادھیڑ بن بعض اوقات خوفناک صورت حال پیدا کر سکتی ہے اور ناقابل علاج بیماریوں کی دلدل میں بھی دھکیلنے کا سبب بن سکتی ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خوف بے بنیاد لگتے ہیں، اس لیے مسائل کا تجزیہ کرنا بہتر ہوتا ہے کیونکہ بیشتر خدشات کا تعلق ہماری جذباتی زندگی سے ہوتا ہے۔ ضروری ہے کہ فہم و فراست اور ذہانت سے کام لے کر مسائل پر قابو پایا جائے۔ غیر ضروری گفتگو سے بچنے ہی میں عافیت ہے کیونکہ یہ گفتگو آپ کی غذا کے قیمتی اجزاء کو ختم کر دیتا ہے۔ ذہن و حواس کے انتشار سے ذہنی کمزوری جنم لیتی ہے، جو دائمی غلطیوں کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔ جو لوگ ان جوہروں کی حفاظت نہیں کرتے، وہ بڑی آسانی سے مہلک امراض مثلاً کینسر وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انگریزی کا ایک محاورہ ہے کہ مشکلات ایسی سبزیاں ہیں جو ہمیں جنت تک لے جاتی ہیں۔ ایک علم النفس کے ماہر کا بھی یہی کہنا ہے کہ مشکلات ہمارے لیے نعمت ہیں۔ ان سے غلطی صلاحتوں کو آجا کر ہونے کا موقع دستیاب ہوتا ہے۔ انسان میں ایک ایسی طاقت موجود ہے جس کو بروئے کار لا کر مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ خیالات میں بڑی طاقت ہے۔ اپنے خیالات کو اس قدر مطلق کی جانب موڑ دیجئے جو اس کا نظام چارہ بارہ اور جس کی کائنات کی ہر شے پر قدرت



## بڑھاپے میں اعصاب مضبوط رکھیے!!

دکھائی ہے۔ جو لوگ اللہ کو اپنا خیر خواہ سمجھتے ہیں، وہ اپنے تمام مسائل کو دعاؤں کی شکل میں اُس سے کہہ ڈالتے ہیں، جس کے بعد اُن پر سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ راضی برضا رہنے سے زیادہ اطمینان قلب کی چیز میں نہیں ہے۔

مصدق لاصدود خواہشات اپنے اوپر مسلط کی ہوئی ہیں۔ انسانی دل آرزوؤں اور تنہاؤں سے کبھی خالی نہیں رہتا۔ ایک آرزو پوری ہوتی ہے تو دوسری جنم لے لیتی ہے۔ اس طرح اس کا سلسلہ زندگی کی آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ انسانی فطرت میں سیری نہیں ہے۔ اس کا ذہن ہمہ وقت نئے مقاصد اور آرزوؤں کی تخلیق میں مشغول رہتا ہے۔ انسانی ذہن ایک ایسا سمندر ہے جو کبھی خشک نہیں ہوتا، اس لیے آج کا انسان پہلے دور کی نسبت کہیں زیادہ ماضی الجھنوں کا شکار ہے۔

کہتے ہیں کہ فکر و پریشانی انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں، کیونکہ جذبات و احساسات کو انسانی زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح صحت مندی کا انحصار بھی بہت حد تک انسان کی سوچ پر ہوتا ہے۔ ایک پرسکون دماغ پورے جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ گویا دماغ کو صحت مند رکھنا نہ صرف پورے جسم کے صحت مند رکھنے کے مترادف ہے بلکہ طویل العمری کا بھی ضامن ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر پولیس کے بقول جو شخص خود کو پریشانوں سے بچا کر رکھتا ہے، وہ طبعی طور پر کم از کم اپنی عمر میں دس برس کا اضافہ کر لیتا ہے۔

### صحت مند بڑھاپا گزاریے!!

مشہور کتاب ”جوانی کو بڑھائیے“ (Prolong Your Youth)

کے مصنف نے صحت مند بڑھاپا گزارنے کے دس اصول بتائے ہیں:

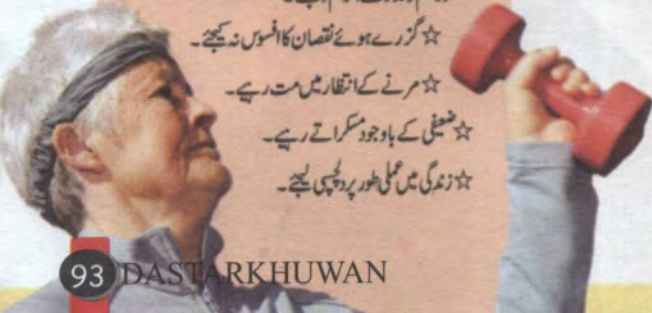
- ☆ بڑھاپے میں ماضی کا غم نہ کیجئے۔
- ☆ ہر حال میں خوش رہنے کے فلسفے کو اپنائیے۔
- ☆ نظم و ضبط کا خصوصیت سے خیال رکھیے۔
- ☆ جسمانی صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجئے۔
- ☆ تمباکو نوشی یا دوسری نشہ آور اشیاء سے اپنے آپ کو دور رکھیے۔
- ☆ کاموں کی انجام دہی یا محنت کا کوئی کام کرنے کے بعد دماغ اور جسم کو قدرے آرام دیجئے۔

اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر پرت کا کہنا ہے کہ ذہن اور جسم میرے نزدیک دو الگ چیزیں نہیں ہیں۔ یہ دونوں آپس میں اس طرح مربوط و منسلک ہیں کہ ایک کی صلاحیت دوسرے سے وابستہ ہے۔ اس لیے ذہن اور جسم کے درمیان توازن رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح دماغ کا تندرست و توانا رہنا بھی لازمی ہے، جو تمام عوامل اور اعمال کا نہ صرف مرکز ہے بلکہ محرک بھی۔ حد سے بڑھی ہوئی افکار و پریشانیوں اور ادھیڑ بن کی کیفیات اعصابی نظام کو براہ راست متاثر کرتی ہیں جس کے نتیجے میں آرام و تکلیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

انسان جوں جوں ترقی کی منزلیں طے کرتا آگے بڑھ رہا ہے۔ اسی تناسب سے اس کی بے آرامی بڑھتی جا رہی ہے۔ مصروفیت میں اضافے کے سبب سبب سکون ختم ہوتا جا رہا ہے۔ زندگی میں الجھنیں، پریشانیوں، اداہی اور بڑھاپے کی بڑھتی جا رہی ہے۔ خوف و گھبراہٹ، خدشات، وسوسوں اور اندیشوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا خاص کر ترقی پذیر ممالک میں نفسیاتی امراض، ذہنی پزیرگی، بے خوابی اور ماضی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سائنس کی دی ہوئی تھوڑی بہت آسانشوں نے تو ذہنی سکون اور تسکین قلب جیسی متاع عزیز انسانوں سے چھین لی ہے۔

کچھ لوگ فطرتاً زیادہ ہی حساس واقع ہوتے ہیں اور معمولی باتوں کا گہرا اثر لے لیتے ہیں۔ ان میں مسائل سے نمٹنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ وہ آزمائش سے دور بھاگتے ہیں، بس ہر وقت ذہن الجھائے رکھتے ہیں۔ حد سے

ایک ماہر معاشیات کا کہنا ہے کہ انسان کی بنیادی ضروریات کی تعداد حقیقت میں بہت کم ہے، لیکن اُس نے ہرچہ براست آزماست کے





# قدرت کے رنگ

## بکھرے ہیں جا بجا۔۔۔

انسان نے اس روئے زمین کو بہت حد تک اپنے انداز میں ڈھال لیا ہے، لیکن کچھ چیزیں کچھ مناظر ایسے ہیں جنہیں کوئی تبدیل نہیں کر سکتا، نہ انہیں اپنی جگہ سے ایک انچ بھی ہلا سکتا ہے۔ دیو پیکل اور خوبصورت پہاڑ، نیلگوں، سنندھ، جھلس اور جزیرے۔ کیا انہیں جو اللہ رب العزت نے اس زمین پر تخلیق کیا ہے۔

ہم چاہے جتنے بھی ایلٹروائنڈ ہو جائیں، نیکانا لوجی چاہے کتنی ہی ترقی کر لے۔ کبھی نہ کبھی انسان اس پُر شور اور پُر جھوم زندگی کے جھیلوں سے ٹک آئی جاتا ہے۔ اس کا دل چاہتا ہے کہ وہ ہر چیز چھوڑ کر کچھ سے اور قدرتی مناظر سے قریب ہو جائے۔

ان صفحات میں ہم نے دنیا بھر سے چند ایسی جگہوں کا انتخاب کیا ہے، جو یقیناً دیکھنے کے لائق ہیں۔ ہو سکتا ہے کبھی آپ کو بھی ان جگہوں کو دیکھنے کا موقع ملے، لیکن تب تک ان تصاویر سے ہی لطف اٹھائیے۔

### اینٹی لوپ کھائی (Antelope Canyon)، امریکہ

ویسے تو کھائی کے تصور سے ہی کچھ ڈر لگتا ہے، لیکن دنیا میں قدرت کے چند ایسے شاہکار بھی ہیں جو سیاحوں کی خاص توجہ کا مرکز ہیں۔ ان ہی میں سے ایک امریکہ میں پائی جانے والی کھائی اینٹی لوپ (Antelope Canyon) ہے، جو امریکہ کے جنوب مغرب میں ناواجو (Navajo)، ایریزونا میں واقع ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جس کی شاید دنیا بھر میں سب سے زیادہ تصاویر لی گئی ہیں اور اسے وزٹ کیا گیا ہے۔ قدرت کا یہ حسین شاہکار واقعی دیکھنے سے متعلق رکھتا ہے۔

### سینٹورینی (Santorini)، یونان

یونانی جزیرے سینٹورینی کا محض نام ہی سیاحوں کو اس کے حسین نظاروں میں کھونے پر مجبور کر دیتا ہے۔ یہاں موجود آتش فشانی پہاڑ، سرخی مائل گرسے ساحل، سفید گھر، گھروں کی بالکنیوں سے نظر آنے والے خوبصورت مناظر، غروب آفتاب کے دلکش رنگ، جنگلی جانوروں سے لگھلیاں اور بہت کچھ ہی اس جگہ کی خوبصورتی بیان کرنے کے لیے کافی ہیں۔ آتش فشاں کی راکھ سے ملنے والی عید گزشتہ کی باقیات بھی اس جگہ کی تاریخی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں۔ یہ ایک نہایت سحر انگیز اور تصوراتی جگہ ہے، جسے دیکھنے کے لیے ہر سال لاکھوں سیاح یہاں کا رخ کرتے ہیں۔

### سنندری گنبد، بھری

### (Berry Head Arch)، کینیڈا

کینیڈا کے مشرقی ساحلی جزیرے اسپر وینک (Spurwink Island) پر قدرتی طور پر بننے والا یہ گنبد بھی خدا کا ایک حسین شاہکار ہے۔ اگرچہ اس کے اوپر سے چہل قدمی کی جاسکتی ہے، لیکن اس سلسلے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔



6۔ سالار دی یو یونی

(Salar de Uyuni), بولیویا

سالار دی یو یونی، بولیویا کے جنوب مغرب میں واقع دنیا کی سب سے بڑی نمک کی سطح ہے، جو تقریباً 10,582 سکوآڑ گلو میٹر پر محیط ہے۔ یہ جگہ کئی جھیلوں کے آپس میں ملنے اور تغیر و تبدل کے باعث وجود میں آئی ہے، جس کو دیکھ کر کارخانہ قدرت کو بے اختیار داد دینے کو ہی چاہتا ہے۔

7۔ پوزیٹینو (Positano), اٹلی

اٹلی کی ایک دیکھنے کے قابل جگہ پوزیٹینو ہے۔ سمندر کنارے آباد یہ جگہ اپنے اپارٹمنٹس، ہوٹلز اور ریستورانٹس کے ساتھ ساتھ یہاں موجود روایتی رنگ و انداز کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہے۔ چودھویں صدی سے پہلے یہ جگہ ایک پہاڑی علاقے کے طور پر مشہور تھی، یہ ایک بالکل خود مختار ریاست تھی۔ لیکن سولہویں اور انیسویں صدی کے دوران پوزیٹینو اپنی موجودہ شکل میں سامنے آیا۔ ہر سال لاکھوں سیاح اس جگہ کو دیکھنے آتے ہیں اور قدرت کی رنگینیوں کی دل کھول کر داد دیتے ہیں۔

4۔ پرکیستولن (Preikestolen), ناروے

پرکیستولن کو پلپٹ راک (Pulpit Rock) بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا پرانا نام ہائیلاٹونا (Hyllatonna) یعنی بڑھتی کے بلندی سے اڑنا تھا، یہ ایک 604 میٹر چوڑی اور 1982 فٹ لمبیل ہے۔ اس چٹان کی اوپری سطح 25x25 میٹر اسکوآڑ جگہ 82.82 فٹ ہے۔ یہ جگہ ناروے کا مشہور سیاحتی مرکز ہے اور ہائیڈرو سے لوگ قدرت کے اس عظیم اور دیوبندیل شاہ کو دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔

پاموکالے (Pamukkale), ترکی

ترکی کے جنوب مغربی صوبے ڈینزلی (Denizli) میں واقع یہ حسین جگہ پاموکالے یعنی "روئی کا قلعہ"، دور تک پھیلی سفیدی کا مرکز ہے۔ یہاں پر گرم پانی کے چشمے اور نمک کی چٹانیں جا بجا پائی جاتی ہیں۔ یہ جگہ منزل ہاتھ کے لیے مشہور ہے۔ یہاں موجود گرم پانی میں کیلشیم کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو عضلات ہونے پر کیلشیم کے سفید تالابوں کا روپ دھار لیتا ہے۔ تاہم نظر پھیلی سفیدی اس جگہ کو ایک الگ ہی حسن دیتی ہے۔



ڈرامہ ریویوز



## عشق ہماری گلیوں میں

ڈائریکٹر: قاضی لطیف۔ مصنف: مصطفیٰ ہاشمی

کاسٹ: سدراہ بٹول، سارہ چوہدری، ہمایوں اشرف

کاشف محمود، حماد فاروقی، فرخ ندیم، جویریہ عباسی

ہم ٹی وی نیٹ ورک سے پیش کیا جانے والا سب ڈرامہ ”عشق ہماری گلیوں میں“ راشد صاحب، ان کی بیوی آمنہ اور دو بیٹیوں فلک اور ستارا کی کہانی ہے۔ راشد صاحب ایک ننگ نظر اور اتنا

پرست انسان ہیں جو لڑکیوں کو بے جا آزادی دینے اور ان کی تعلیم کے خلاف ہیں۔ فلک کسی نہ کسی طرح پرائیویٹ انٹر کر لیتی ہے۔ وہ ٹیوشن پڑھنے پڑوس میں جاتی ہے جہاں اُس کی ملاقات ہارون سے ہوتی ہے۔ دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں۔ راشد صاحب فلک کا رشتہ اپنے دوست کے بیٹے سے طے کر دیتے ہیں، جس پر وہ ہارون کے ساتھ گھر سے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ اس پر راشد صاحب فلک کو سزا دینے کے لیے یہ سوچ کر اُس کا نکاح اپنے ملازم عبداللہ سے کر دیتے ہیں کہ کچھ عرصے بعد طلاق دلو اور فلک کی شادی اپنی دوست کے بیٹے سے کر دیں گے اور اپنے دوست سے جھوٹ بولتے ہیں کہ فلک اپنے ماموں کے گھر گئی ہوئی ہے۔ راشد صاحب کے دوست فلک سے مخفی شہم کر کے اُن کی چھوٹی بیٹی ستارا کا ہاتھ مانگ لیتے ہیں۔ شادی کی تیاریوں کے دوران ستارا کی ساس، اُس کی ملاقات اپنے بیٹے سعد سے اپنی گاڑی میں کرواتی ہے۔ دوسری مرتبہ فلک کی بیٹی، ہارون، ستارا کو فلک سمجھ کر اُس سے ملنے گاڑی میں آکر بیٹھ جاتا ہے۔ یہ منظر ستارا کی ساس دیکھ لیتی ہے۔ دوسری طرف عبداللہ، جو طلاق دینے بغیر گھر سے فرار ہو گیا تھا، ستارا کے سسرال جا کر اُس کی ساس کو نکاح نامہ دکھا کر ساری کہانی بتا دیتا ہے۔ جس پر وہ اپنے بیٹے کا رشتہ ستارا سے ختم کر دیتے ہیں۔ یہ ڈراما ابھی جاری ہے اور تاثرین میں خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔

## شک

ڈائریکٹر: یاسر نواز مصنف: سمیرہ فضل

کاسٹ: عائشہ خان، عدیل حسین، صنم سعید، جبران سید، بدر ظلیل، شمیم بلالی اور دیگر

اے آروائی ڈیجیٹل سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ سیریل ”شک“، تین مرکزی کرداروں عرش، اشتہام اور ثانیہ کے گرد گھومتا ہے۔ عرش اور اشتہام بھینٹ میاں بیوی ایک خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے ٹوٹ کر محبت کرتے ہیں، لیکن عرش بھی کبھی اولاد کی کمی محسوس کرتی ہے۔ ایک اتفاقیہ چھوٹیشن میں اس جوڑے کی ملاقات ثانیہ سے ہوتی ہے جو اشتہام کی سابقہ منگیت رہ چکی ہے۔ ثانیہ، اشتہام کے آفس میں جاب شروع کرتی ہے، جس پر عرش، اشتہام پر شک کرتی ہے اور ثانیہ کے شوہر ملے سے بھی اُس کی بیوی کے خلاف بات کرتی ہے۔ جس پر ثانیہ کو اپنے شوہر اور ساس کی جانب سے برے سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ تمام حالات نہ صرف عرش اور اشتہام، بلکہ ثانیہ اور ملکی کی زندگی کو



## شک

بھی مشکل بنا دیتے ہیں، جس کا سب سے زیادہ شکار ثانیہ ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے اور ازدواجی تعلقات میں شک کی بنا پر پڑنے والی دراڑوں اور مسائل کو اس ڈرامے میں نہایت خوبصورتی سے اجاگر کیا گیا ہے۔ یہ ڈرامہ نشاندہی کرتا ہے کہ کس طرح شک اور ایک دوسرے پر اعتماد کی خوبصورتی اور پائیدار رشتوں کو یک دم ختم کر دیتے ہیں۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے اور تاثرین اسے خاصا پسند کر رہے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کہانی کیا سوز لیتی ہے۔





# تین صبحیں



تحریر: مصباح احمد

## (پہلی صبح)

صبح کا سہانا سماں ہے۔ ابھی پرندوں نے چہچہانا شروع نہیں کیا۔ مسجد سے نعتوں کی آواز مدہم ہوتی جا رہی تھی۔ ایسے میں رشیدہ نے اپنی مندی مندی آنکھوں سے کھڑکی سے باہر نظر دوڑاتے ہوئے سوچا مہارت کتنی جلدی بیت گئی اور ساتھی اُس کی نظر پائپ کی چار پائی پر اپنے شوہر کی طرف پڑی جو دنیا و مافیہا سے بے خبر خزانے بھر رہا تھا۔ چل اٹھ رشیدہ۔ ایک سنے دن کا آفتاب۔! وہی چار گھروں کا کام کاج اور شام کو تھک ہار کر گھر بٹھو اور بچوں کو بھی دیکھنا ہے۔ شوہر!!! آہ۔۔۔ کاش یہ کسی کام کا ہوتا تو اسے یوں درود بھگتانا پڑتا۔

انہی سوچوں میں گم رشیدہ نے اٹھ کر سر ہانے سے پونڈ اٹھا کر سر پر اوڑھا اور دروضو کے لئے اٹھی۔ نماز سے فارغ ہو کر اس نے لکڑیوں کا ایک گٹھا اٹھایا اور چہلے میں بھونک دیا۔ چائے کا پانی چڑھاتے ہوئے اس نے رات کی پٹی ہوئی باسی روٹی کو پانی لگا کر نرم کیا اور توڑے پر پھینکے گی۔ باہر گلی میں شور شروع ہونے لگا۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کی آوازیں آ رہی تھیں اور چلوں سے نکلنے والی حویں کی لکیریں آسمان کی طرف جاتی دکھائی دے رہی تھیں۔ رشیدہ جس علاقے میں رہتی تھی، وہ شہر کے مضافاتی علاقے کے ایک سرے پر واقع جکی آبادی تھی۔ رشیدہ نے لپک چمپک مچھن میں جھاڑو پھیری اور بچوں کو اٹھایا، فضل محمد چھ سال کا اور قاطر چار سال کی۔ دونوں کے آگے چائے کا ایک پیالہ اور روٹی کا ایک ایک گلزار رکھ دیا۔ اس پورے خاندان کا یہ عمدہ ناشیہ تھا۔ جس میں روٹی کا یہ ٹکڑا ایک بہت بڑی قیمت تھا اور نہ مومنا چائے کا پیالہ اور ایک ہاں رس کا ٹکڑا ان کا ناشیہ تھا۔ رشیدہ نے جلدی جلدی چائے طلق میں اٹھائی اور بچوں کو معمول کی چند ہدایات دے کر باہر کے دروازے کی کنڑی کھولی اور ہوا کی سرد لہر جسم میں سرائت کر گئی۔ رشیدہ نے اپنی بوسیدہ سی چادر کو اچھی طرح لپیٹا اور ”یا میرے مولا! میرا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ دو وقت کی روٹی نصیب کرتا ہے“ کہتے ہوئے گھر کے باہر قدم رکھا۔ ایک چھوٹا سا مکان بھی ہے، اولاد کی نعمت بھی تیری عطا کی ہوئی ہے، شوہر گھنٹو ہے تو کیا ہوگا، مہر کا سماں تو ہے۔ اس کے اور اس کے بچوں کے سر پر ایک چھت تو ہے۔ چلو گھر میں بچوں کو کچھ لیتا ہے، میں کام کر لیتی ہوں۔ ایک سی بات ہے۔!! انہی خیالات میں ڈوبتی گم رشیدہ چلی جا رہی تھی۔

## (دوسری صبح)

”بچوں کا اسکول، یونیفارم، صفائی کتنی سہولت ہو جائے۔ آج بات کرتی ہوں ساتھ والی سزا حامد سے، ماگرن ان کی ماسی میرے لئے بھی کوئی انتظام کر دے

تو۔۔“ ناشیے کی میز پر جکی تھی۔ سینکے ہوئے ٹوسٹ، جام، اٹھ اور چائے۔ دونوں نے ہلکی پھلکی گفتگو میں ناشیہ مکمل کیا اور گھٹت بچوں کے لٹج باکس تیار کرنے لگی۔ فواد بھی تیار ہونے چلا گیا۔ گھٹت نے سوچا کہ اگر فواد تھوڑا اور نام لگا لیا کریں تو ہاتھ دراز زیادہ مکمل جائے۔ ایک ماسی کا بندوبست بھی ہو جائے اور تھوڑا گھر کے لئے بھی شاپنگ ہو جائے۔ موقع دیکھ کر بات کرتی ہوں۔ پیچھے بھی ٹیوشن پڑھنے کی بات کر رہے تھے۔ ہاں ٹیوشن!! بس اسی پوائنٹ پر بات کروں گی۔ گرمیاں بھی بس آئیں کہ آئیں۔ لان کے سوٹ بھی خریدنا ہوں گے۔ بچوں کے کمرے کے اینڈ کنڈیشننگ بھی پچھلے سال سے خراب ہیں۔ یا اللہ! یہ ہم متوسط طبقے کے لوگوں کے مسائل اتنے گھمبیر کیوں ہوتے ہیں۔ لالو دلوا تو۔۔۔ میں بھی کتنی ناشکری ہوں۔ اللہ نے اتنی نعمتوں سے نوازا رکھا ہے اور میں۔۔۔ استغفر اللہ۔۔۔

اتنے پیارے اللہ تھی۔! میرے سارے الفاظ واپس۔

”اوکے بھئی۔ گیٹ بند کرو، میں چلا۔۔۔“ فواد نے برآمدے سے آواز لگائی تو گھٹت نے بھی بھڑکھڑا کر اب اٹھا جائے۔ ویسے بھی بچوں کے اسکول کا نام نکلا جا رہا ہے اور ابھی ان کو بھی دیکھنا ہے کہ وہ اٹھے ہیں یا تیار ہو رہے ہیں۔

## (تیسری صبح)

”ماہم۔۔۔ کم آن یار اب تو اٹھ جاؤ۔ 11 بج رہے ہیں اور جہاں تک میرا خیال ہے آج چھبیس جلدی اٹھنا ہے۔ تمہاری بیٹی پڑے پڑے کو لڈائی بن گئی ہے۔ I am also getting late. (مجھے بھی دیر ہو رہی ہے)۔ آج بوڑ آف ڈائریکٹرز کی سالانہ میٹنگ ہے ورنہ آج تو جانا گول کر دیتا۔ رات کو بھی پارٹی سے لیٹ فارغ ہوئے۔ کم آن یار اٹھو۔“ منصور نے ماہم کے رہنمی ملائم بالوں میں ہاتھ پھیرتے ہوئے کہا۔

”سوئے دین۔۔۔“

”ماہم نے کرٹ بدل کر سبیل مزید لپیٹے ہوئے عمار آلود سچے میں کہا۔

”اوکے ایز یوش۔ میں جا رہا ہوں۔“ منصور نے اپنا بریف کیس اٹھایا۔ بیڈ کی سائڈ ٹیبل سے موبائل اٹھا کر جیب میں ڈالا اور آہستہ سے کمرے سے باہر نکل گیا۔ ماہم دو بارہ سے تیندکی وادیوں میں گم ہو چکی تھی۔

تقریباً ایک گھنٹے بعد انٹر کام کی سرٹیفکیٹنی سے اُس کی آنکھ کھلی۔ دوسری طرف ان کا چوکیدار تھا جو ماہم کو اس کے ڈرائیور گاڑی کے بائیل تیار ہونے کی اطلاع دے رہا تھا۔ اُس نے لیٹے لیٹے اپنے خانا سا اشراف کو انٹر کام پر

چائے بنانے کو کہا اور ٹو فرٹیش ہونے ہاتھ روہم کا رخ کیا۔ ماہم جب فرٹیش ہو کر باہر ڈانٹنگ ٹیبل پر آئی تو وہاں دنیا بھر کے لوازمات دھرے تھے۔ ایک جانب تازہ پھل، تازہ کھیلوں کا جوس تو دوسری جانب انواع و اقسام کی بریڈ، Skimmed دودھ، کم کیلوریز والا دسی، Low Fat Cheese، فرسکید دنیا کی کون سی نعمت تھی جو اس وقت ٹیبل کی زینت نہ تھی۔ ماہم نے صرف ایک کپ چائے کا لیا اور دوسرے دیر سے اس کپ لینے لگی۔ اسے محسوس ہو رہا تھا کہ اس نے کچھ وزن بڑھا لیا ہے۔ اسی لئے وہ آج کل Diet پر تھی۔

ہائے موسم ”گند مارنگ۔۔۔! میرے جیوں سے اُن کی اکلوتی بیٹی آ رہی تھی۔ رٹلی ابھی صرف سولہ برس کی تھی مگر بے انتہا حسین اور نرالی طبیعت کی مالک۔ خدا جب حسن دیتا ہے تو نازک آئی جاتی ہے، اُس پر یہ مثال سو فیصد درست ٹپھنٹی تھی۔

”کا کا میرے لئے تازہ جوس اور دو پیس براؤن بریڈ کا بچہ چڑ۔“ رٹلی اس مالدار گھر کی نازوں میں پلی وڑکی تھی جو سوتے کا چھت منہ میں کرے پھیرا ہوتی تھی۔ بہت سے لوگوں کو دنیا میں صرف ایک چیز تھی ہے اور وہ اُس پر قہر مت کر لیتے ہیں اور بعض لوگوں کو دنیا میں سب کچھ متا ہے مگر ان کی طبیعت میر نہیں ہوتی اور وہ مزید پانے کی خواہش اور ہوس میں رہتے ہیں۔ اس گھرانے کے افراد بھی دوسری فہرست کے لوگوں میں آتے تھے۔ منصور اپنے بزنس سرکل میں آگے سے آگے بڑھنے کے قسمی تھے اور وہ اس کے حصول کے لئے ہر حد سے گزرنے کے لئے تیار تھے۔ ماہم، اُن کی دل پسند ذہنی کو ہائی سوسائٹی کے علاوہ دنیا کے باقی لوگوں سے کوئی سروکار نہ تھا۔ اس کی دنیا پارٹیز، گیٹ ٹو کیور، بزنس ٹریس، دہلی، نیویارک، لندن کے شاپنگ ماڈر، ڈائمنڈز تک محدود تھی۔ بس سبھی سب کچھ اس کا دین دایمان تھا اور ان کی اکلوتی اولاد رٹلی اُمی چونکہ دونوں کے بیٹے تھے، سو وہ اپنے ماں اور باپ کا مکمل روپ تھی۔ بچپن سے گھر میں کھلا ڈھلا ماحول دیکھا تھا۔ اُسے شاید پہلا کلمہ بھی پوری طرح سے نہیں آتا تھا مگر ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کے تمام ہیرو اور ہیروز کی معلومات آ رہی تھیں۔ یہی اس گھرانے کی ایک تصویر۔!

”اشراف! اشراف۔۔۔ ادھر آؤ۔۔۔!“ ماہم برہمی سے آواز دے رہی تھی۔

”جی بیگم صاحب۔۔۔“ اشراف نے منمناتی آواز میں جواب دیا۔

”فرٹیش جوس کے علاوہ ٹیبل پر سے سب کچھ اٹھاؤ۔ سیمپلاس سب کو اور اب یہ نہ کرنا کہ یہ سب کچھ فرٹیش میں مگسا دو۔ کل بھی میں فرٹیش دیکھ رہی تھی نہ جانے کیا کیا الم نظم بھرا ہے۔ پکا ہوا کھانا ایک دن سے زیادہ فرٹیش میں نہ رکھا کرو کتنی دفعہ تم سے کہا ہے۔ پتہ نہیں کون کون سے جراثیم کھلاتے ہو تمہیں۔“

”جی بیگم صاحب۔۔۔“ اشراف نے یہاں سے وہاں تک کئی ٹیبل کو حسرت بھری نظروں سے دیکھا اور اپنے کام میں جت گیا۔



# شاعری

شاعرہ..... نوشی گیلانی

یہ دل بھلا تا نہیں ہے محبتیں اُس کی  
پڑی ہوئی تھی مجھے کتنی عادتیں اُس کی

یہ میرا سا مارا سزا اُس کی خوشبوؤں میں کنا  
مجھے تو راہ دکھانی تھی چاہتیں اُس کی

گھری ہوئی ہوں میں چہروں کی بھیڑ میں لیکن  
کہیں نظر نہیں آتی شاہتیں اُس کی

یہ کس گلی میں یہ کس شہر میں نکل آئے  
کہاں پر رہ گئیں لوگو صدائیں اُس کی

شاعر..... محسن نقوی

اب یہ سوچوں تو بہنوڑ ذہن میں پڑ جاتے ہیں  
کیسے چہرے ہیں جو ملتے ہی چمک جاتے ہیں

کیوں ترے درد کو دین تہمتِ دہریلی دل  
زلزلوں میں تو بھرے شہر اجڑ جاتے ہیں

موسم درد میں اک دل کو بچاؤں کیسے؟  
اسی رت میں تو گئے بڑ بھی چمک جاتے ہیں

اب کوئی کیا مرے قدموں کے نشاں ڈھونڈے گا  
تیرا آندھی میں تو نیچے بھی اکٹڑ جاتے ہیں

سوق کا آئینہ دھندلا ہو تو پھر وقت کے ساتھ  
چاند چہروں کے خدو خال بگڑ جاتے ہیں

شدتِ غم میں بھی زندہ ہو تو حیرت کیسی؟  
کچھ دینے تک ہواؤں سے بھی لڑ جاتے ہیں

وہ بھی کیا لوگ ہیں محسن جو وفا کی خاطر  
خود تراشیدہ اصولوں پہ بھی اڑ جاتے ہیں

شاعر..... اعتبار ساجد

جو خیال تھے نہ قیاس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے  
جو محبتوں کی اساس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

جنہیں ماننا ہی نہیں یہ دل، وہی لوگ ہیں میرے ہمسر  
مجھے ہر طرح سے جو اس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

مجھے لمحہ بھری وفا توں کے سراب اور ستائیں کے  
میری عمر بھری جو بیاس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

یہ خیال سارے عارضی، یہ گلاب سارے کاغذی  
گل آرزو کی جو پاس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

جنہیں کرسکا نہ قبول میں، وہ شریکِ راہ سفر ہوئے  
جو میری طلب میری آس تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

میری ڈھونڈوں کے قریب تھے، مری پاہ میرا خواب تھے  
وہ جو روز و شب میرے ساتھ تھے، وہی لوگ مجھ سے چمک گئے

شاعر..... واصف علی واصف

آساں بھی جنوں کے زیرِ دام  
سوچتی رہ گئی خردِ انہام!

اس مسافر کو کیا کہے کوئی  
جس کو مسرا میں آگئی ہو شام

کر رہا ہے مرا نصیب ابھی  
تیری زلفوں کے سائے میں آرام

تیرے غم سے نہ مل سکی فرصت  
ورنہ دنیا میں اور بھی تھے کام

عمر ساری سزا میں بیت گئی  
فاصلہ ملے نہ ہو سکا دو گام

اپنی منزل کوئی نہیں واصف  
ہم ازل تا ابد رہے بے نام